



Clin d'œil

Magazine de la Fédération suisse
des aveugles et malvoyants fsa



**Handicap de la vue sur
les réseaux sociaux**

Ensemble,
on voit mieux



Inclusion et réseaux sociaux

Les attentes des personnes en situation de handicap visuel.

[Page 12](#)



Page de couverture

Illustration de la campagne «Trottoirs sans obstacle» qui a accompagné la thématique de la Journée de la canne blanche 2025. Avec les réseaux sociaux, la fsa s'adresse différemment à un plus vaste public. Les personnes malvoyantes aussi utilisent les réseaux sociaux pour attirer l'attention sur leurs préoccupations et réalité. Nous en présentons quelques-unes dans notre dossier.



Illustration: codeplay.ch/ générée avec Midjourney



Optimiste curieuse

Domenica Griesser parle de son vécu mouvementé et de sa vie nouvelle au CFR.

[Page 20](#)



Journée de la canne blanche

Ambiance des activités de section pour l'édition 2025.

[Page 28](#)

En bref

- 4** Chablon de vote utilisé pour la première fois
- 4** Eurokey pour les membres de la fsa
- 6** Pas d'inclusion sans contrainte
- 9** Se déplacer en bus sans obstacles à Schaffhouse
- 10** Effets pervers du report de l'AVS sur les API

Point fort

- 12** Être vu pour donner à voir notre quotidien
- 16** «Osez – presque tout est possible»
- 19** Toute accessibilité débute à la publication

Les gens

- 20** «Heureusement que je suis insolente»

Fédération

- 25** Camp de jeunesse ICC 2026 à Dubrovnik
- 26** Le dépistage en de bonnes mains
- 28** Des actions réussies pour la Journée de la canne blanche
- 31** Remboursement de vos frais d'accompagnement online

Chablon de vote utilisé pour la première fois



Source de l'image: Chancellerie fédérale

Pour la première fois, lors de la votation fédérale du 30 novembre 2025, un chablon de vote a été mis à disposition, pour un premier temps dans le canton de Zurich exclusivement. Grâce à ce gabarit, les électeurs et électrices aveugles et malvoyant-e-s ont pu remplir leur bulletin de vote de manière confidentielle. Les expériences réalisées dans le canton de Zurich constituent la base pour une introduction à l'échelle

Eurokey pour les membres de la fsa



L'Eurokey donne enfin accès à plus de 20'000 équipements adaptés en Europe. Cela inclut les toilettes adaptées aux fauteuils roulants, les ascenseurs et autres installations pour personnes en situation de handicap. Pour les membres de la fsa, aucun

certificat médical n'est nécessaire: le statut de membre suffit. L'Eurokey coûte 50 francs. Il peut être commandé directement auprès du service des membres via le formulaire de commande (www.sbv-fsa.ch/fr/eurokey).

Chères lectrices, chers lecteurs,

nationale, prévue pour le second semestre 2026.

La fsa salue cette avancée importante vers davantage d'autodétermination et d'inclusion. À plus long terme, nous continuons à viser l'introduction du vote électronique (e-voting), afin que toutes les personnes ayant le droit de vote puissent exercer pleinement leurs droits politiques, indépendamment de toute limitation.

Les médias sociaux transforment notre manière de communiquer. Aujourd'hui, chacun et chacune peut être vu et entendu bien au-delà de son environnement personnel. Pour les personnes aveugles ou malvoyantes, cela peut être une opportunité de partager leur quotidien avec authenticité, de déconstruire des préjugés ou d'asseoir une meilleure compréhension de leurs réalités. Leurs voix sensibilisent, touchent et invitent à la réflexion.

Dans ce numéro, nous présentons des personnes affectées dans leur vision qui utilisent les médias sociaux comme tribune ou canal d'expression – de l'Allemand le plus suivi des créateurs aveugles de contenus à de plus petites chaînes en devenir. Toutes et tous inspirent par leurs histoires et le démontrent: la visibilité change les points de vue.

Bonne lecture!
Rahel Escher
Cheffe du marketing
et de la communication



Pas d'inclusion sans contrainte

Le contre-projet à l'initiative sur l'inclusion fait l'impasse sur des préoccupations majeures des personnes malvoyantes. La fsa demande des améliorations essentielles.

Le Conseil fédéral a présenté son contre-projet indirect à l'initiative pour l'inclusion fin juin 2025. Il voulait ainsi montrer comment la Suisse, conformément à la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées, entendait améliorer la mise en œuvre de ces droits. La fsa juge le contenu de ce contre-projet insuffisant.

Intention louable, mise en œuvre déficiente

Censé renforcer l'égalité, ce contre-projet, qui consiste en une nouvelle loi-cadre sur l'inclusion et une révision partielle de la loi sur l'assurance-invalidité, reste flou sur des points cruciaux. Il manque notamment une stratégie nationale contrainte, définie conjointement par la Confédération et les can-

tons, précisant comment l'inclusion doit être réalisée dans tous les domaines de la vie. Il n'est pas prévu non plus d'examen régulier des progrès réalisés. Le projet se concentre sur le logement, tandis que le travail, la formation, la mobilité ou la participation à la vie sociale ne sont pour ainsi dire pas abordés.

Le handicap visuel presque ignoré

Le projet ne répond pas aux différents besoins des personnes malvoyantes. Les lacunes notoires de FAKT, l'instrument d'évaluation servant à déterminer les besoins d'assistance individuels, n'ont pas été comblées. La procédure standardisée est surtout basée sur des questions fermées. Ainsi, elle cible les personnes souffrant d'un handicap physique et

s'avère souvent insuffisante dans le cas de handicaps sensoriels. Le projet n'intègre pas assez les besoins spécifiques des personnes malvoyantes et les formes d'aide pouvant leur assurer une vie autonome. La fsa demande donc une évaluation individuelle des besoins. C'est l'unique moyen de garantir que les besoins réels des personnes malvoyantes soient détectés et pris en compte de façon adéquate.

Assistance et moyens auxiliaires: le bât blesse

La fsa constate aussi des insuffisances dans l'accès aux prestations d'assistance. La contribution d'assistance est souvent difficile à obtenir et représente une importante charge administrative. Elle reste en outre réservée aux plus jeunes. Le droit aux contributions d'assistance s'éteint en effet à l'âge de référence de l'AVS, même en cas d'une dégradation de l'état de santé. La fsa demande que les contributions soient accessibles à toutes les personnes handicapées, indépendamment de leur âge ou de leur statut d'assuré-e. Même chose pour les moyens auxiliaires: leur obtention doit être facilitée et leur financement s'étendre au-delà de la vie professionnelle. Les

technologies d'assistance, les aides à l'orientation ou les accompagnateurs ne sont pas de singuliers desiderata, mais des conditions indispensables à une véritable participation.

L'inclusion est un droit

Si le contre-projet à l'initiative sur l'inclusion aurait pu permettre une avancée concrète de l'égalité pour les personnes handicapées, il reste trop vague et incomplet pour les personnes malvoyantes. La fsa demande donc, avant sa soumission au Parlement, que soient apportées des améliorations essentielles. L'inclusion n'est pas une question de bonne volonté, c'est un droit. Elle mérite une loi tenant enfin vraiment compte des personnes malvoyantes.

Texte: Daniela Lehmann,
responsable de la défense des intérêts

Personnes en situation de handicap en CH:
1,9 mio – sites web:
Initiative: www.initiative-inclusion.ch/
Inclusion Handicap:
www.inclusion-handicap.ch/
Agile: www.agile.ch/fr/

fondation AccessAbility

fondation à but non lucratif pour personnes malvoyantes et aveugles

La vie en situation de handicap visuel n'étant pas tous les jours faciles, autant disposer d'outils d'aide simples à utiliser pour se faciliter le quotidien.

Le producteur innovant d'outils d'aide Humanware développe des appareils de lecture depuis déjà des années. L'une des principales caractéristiques de ces produits est justement qu'ils soient faciles à utiliser.

Avec seulement quelques boutons simples à trouver, vous adaptez les textes et les images à votre vision. Les utilisateurs qui privilégiennent les écrans tactiles peuvent activer les fonctions souhaitées sur les appareils de plus grande taille à l'aide de gestes.

Exploré 5

Le plus petit appareil de lecture de Humanware vous aide dans toutes les situations où vous avez besoin d'un appareil de lecture. Qu'il soit directement ouvert sur le support ou utilisé avec la poignée pratique comme une loupe à main classique.



Exploré 8

Vous souhaitez un appareil de lecture sous forme de tablette? L'écran un peu plus grand offre plus de contenu pour vous aider en cas de réglages d'agrandissement plus élevés et vous procure une vue d'ensemble plus importante.



Exploré 12

La version de plus grande taille de l'Exploré 8, qui offre une taille maximale avec un écran de 12 pouces pour un poids inférieur à 1.2 kg, peut être combinée avec un support pratique. Il est donc possible de prendre des notes manuscrites très facilement.



Reveal 16 / 16i

Si votre appareil de lecture ne doit pas forcément être portable, vous pouvez envisager de choisir un Reveal 16. Facile à utiliser, le Reveal 16 vous permet de régler l'affichage avec la taille et le contraste qui vous conviennent. Dans la version Reveal 16i, l'appareil peut être équipé en option d'une table croisée à frein ainsi que de la synthèse vocale pour la lecture à haute voix de textes imprimés.



En tant que personne concernée, vous êtes au cœur de nos préoccupations.

Nous sommes votre centre de consultation indépendant pour les outils d'aide électroniques et informatiques et nous testons pour vous des produits d'avenir.

www.accessability.ch info@accessability.ch

Testez dès aujourd'hui dans l'un de vos centres de consultation ou l'une des filiales de la fondation AccessAbility:

Lucerne	041 552 14 52
Saint-Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52
Neuchâtel	032 552 14 52
Zurich	044 552 44 52



Source de l'image: vbsh/Photo retouchée à l'aide de l'IA.

Se déplacer en bus sans obstacles à Schaffhouse

Une étape importante vers un transport public plus accessible: Schaffhouse mise sur des technologies d'assistance de pointe.

À partir du changement d'horaire au 15 décembre 2025, tous les bus des Transports publics de Schaffhouse (vbsh) seront équipés du système d'assistance Intros. Grâce à cette innovation, les vbsh facilitent considérablement les déplacements en bus des personnes aveugles et malvoyantes.

Développé conjointement par la fsa et Trapeze, Intros associe une application pour smart-

phone à un module installé dans les véhicules. Les passagers peuvent ainsi reconnaître les bus en approche, signaler leur montée et descente, déclencher un signal de porte et consulter les informations sur les arrêts – de manière autonome, sûre et confortable.

Intros est déjà utilisé avec succès dans plusieurs villes allemandes comme Sarrebruck et Kiel, et son introduction à Berlin est imminente. Schaffhouse devient ainsi une région pionnière pour la Suisse.

En savoir plus:
www.sbv-fsa.ch/intros

Effets pervers du report de l'AVS sur les API

Une adaptation des bases légales de l'AVS suscite des inquiétudes légitimes chez les personnes bénéficiant d'une allocation pour impotent (API) de l'AI.

Les assuré-e-s qui reportent le versement de leur rente AVS risquent de perdre durablement leur droit acquis à l'API, en raison d'une modification des dispositions légales fédérales. Entrée en vigueur au 1^{er} janvier 2025, cette loi inquiète les personnes en âge AI qui perçoivent une allocation pour impotent (API) de l'AI et qui souhaitent continuer à exercer une activité lucrative à la retraite.)

Dorénavant, toute personne qui a bénéficié d'une API de l'AI jusqu'à l'âge AVS et qui ajourne le paiement de sa rente AVS perd durablement le droit à l'API de l'AI. Après l'ajournement de la rente AVS, la garantie du droit acquis à cette allocation est supprimée. En d'autres termes, la personne sera traitée sur le plan

légal comme si elle n'avait jamais perçu d'API de l'AI. Cette modification s'applique même en cas de report partiel de la rente AVS, c'est-à-dire lorsque la personne continue de travailler à temps partiel.

Effet sur la contribution d'assistance

Pendant l'ajournement de la rente AVS, l'assuré-e n'a pas droit à une API (ni de l'AI, ni de l'AVS). Et même en touchant la rente AVS un peu plus tard, l'ancien droit à l'API de l'AI ne renaît pas. Certes, les personnes reçoivent l'API de l'AVS, mais celle-ci n'est que de la moitié du montant de l'API de l'AI. Sans ajournement de la rente AVS, l'assuré-e qui prend sa retraite à l'âge de référence aurait perçu l'intégralité de l'API de l'AI.

Vu que la contribution d'assistance est directement liée à l'octroi d'une API de l'AI, cette réglementation concerne également les bénéficiaires de la contribution d'assistance de l'AI. Cette contribution permet à chacun-e d'engager des assistant-e-s pour une plus grande autonomie au quotidien, voire continuer à exercer une activité professionnelle. À ce stade, les moyens auxiliaires ne devraient pas être concernés par cette réglementation.

Incitations négatives au travail

Du fait de cette nouvelle réglementation, les personnes concernées sont confrontées à une situation difficile: celles qui souhaitent continuer à travailler après avoir atteint l'âge de référence et qui ajournent le versement de leur rente AVS risquent de subir une perte importante de leurs revenus.

Cette situation a un effet dissuasif sur le travail et va à l'encontre des efforts politiques visant à rendre plus attrayant le maintien sur le marché du travail au-delà de l'âge de référence.

Une interpellation a été déposée au Conseil national

Des experts et plusieurs organisations examinent actuelle-

ment les tenants et aboutissants de cette nouvelle réglementation et ses conséquences pour les personnes en situation de handicap. Une interpellation a été déposée au Conseil national. L'objectif est d'apporter des éclaircissements et de rendre les informations largement accessibles afin que les personnes concernées puissent prendre des décisions en connaissance de cause.

La fsa suit ce dossier de près. D'autres appréciations et recommandations suivront après clarification de la situation.

Texte: Nicole Weber

Contribution d'assistance concernée

L'API étant la condition de base de l'octroi de la contribution d'assistance de l'AI, ce droit pourrait s'éteindre en âge AVS.

Renseignez-vous auprès de votre service de consultation cantonal.

Être vu pour donner à voir notre quotidien

Il n'échappe à plus personne que les réseaux sociaux sont devenus un vecteur de sensibilisation et un pilier incontournable de la vie quotidienne. Quatre personnes affectées dans leur vision ont bien voulu nous raconter leur surprenant succès sur les réseaux.

Selon l'étude IGEM, 75% de la population suisse active est sur les réseaux sociaux (WhatsApp et Instagram en tête). Discussions, photos, vidéos, les Suisses «scrollent» pour exister socialement, se connecter aux autres, et affirmer leur identité dans une société de plus en plus numérique et individualisée. Avec en moyenne 2 h et 21 min de présence par jour sur les plateformes, les gens communiquent, dévoilent leurs stratégies, partagent les trucs et astuces du quotidien, voire même s'indignent.

Rendre la diversité visible

Les réseaux sociaux changent et enrichissent considérablement la vie des personnes mal-

voyantes. Elles sont présentes sur les réseaux sociaux et rendent la diversité visible. Elles apportent ainsi une contribution non négligeable à l'inclusion et à la participation sociale.

Nous vous présentons quelques-unes d'entre elles:

L'historique des plateformes

- 2003 LinkedIn (USA)
- 2004 Facebook (USA)
- 2005 YouTube (USA)
- 2009 WhatsApp (USA)
- 2010 Instagram (USA)
- 2011 Snapchat (USA)
- 2016 TikTok (Chine)

Inclusion sur les réseaux sociaux



@Lucaenlive

Luca Chapiteau, 30 ans, aveugle, Vosges (F); début: 2024, score: 1^{ère} vidéo à 1 mio de vues, 65'000 abonnés TikTok, @lucaenlive (TikTok, Instagram, YouTube)

Après huit ans dans l'animation au sein d'une radio locale, Luca s'est mis à la recherche d'un autre futur. Il reçoit beaucoup de refus et se voit confronté à la maladresse des employeurs potentiels et confie: «Je suis fatigué de

devoir quasiment m'excuser d'être aveugle.» Il décide de faire un tuto avec son style d'humour pour montrer qu'une personne aveugle peut être compétente, pour dire de ne pas en avoir peur et se sentir à l'aise dans un premier contact et rajoute: «Il suffit parfois d'un rien pour que ça fonctionne.» En septembre 2024, il poste sur TikTok un tuto «Si tu croises un aveugle dans la rue...» qui a cartonné et sensibilisé une large communauté. En juillet 2025, il se lance sur Instagram avec 20'000 abonnés en deux mois et des millions de vues. Il affirme: «Je ne veux pas être un porte-parole de la cause, mais si ma voix peut démocratiser notre handicap, alors c'est cool.» Il lit tous les commentaires et est ému chaque fois qu'on lui écrit un «Merci, ça a changé quelque chose dans ma vie».

www.tiktok.com/@lelucaenlive



@charlie.guide

**Amanda Weizenegger,
27 ans, cécité corticale, Lau-
sanne (CH); début: 2024,
score: 218'000 abonnés
TikTok, 18'500 sur Instagram**

La malvoyance d'Amanda est couplée avec d'autres complications neurologiques qui l'amène à prendre un chien d'assistance en 2023, un lévrier nommé Charlie. Pour rendre compte des progrès de Charlie, Amanda place une caméra sur le harnais de Charlie en guise de rapport à son instructrice. Amatrice d'image et de para-caniX, elle en fait une compilation et en 2024 la poste sur TikTok pour s'amuser. Le succès est fulgurant, ce qui permettra à Amanda d'en publier un livre (autoédité en anglais) en 2025. Elle rajoute: «C'est un travail à plein temps

que je partage avec mes followers, pour l'instant sans véritable stratégie.»

www.tiktok.com/@charlie.guide



@Blindflug_ durchs_Leben

**Daniela Moser, 32 ans,
aveugle (0,001% de vision ré-
siduelle), Walkringen (CH);
début: 2023, score: 2'200
abonnés sur TikTok, jusqu'à
55'000 vues**

Daniela partage sur TikTok son quotidien en tant que femme aveugle. Sous le titre «Vol à l'aveugle à travers la vie», elle montre avec humour et franchise comment elle cuisine, tient son ménage et surmonte les différents obstacles du quotidien. «Je veux montrer tout ce qui est possible.» Sa chaîne a d'abord grandi lentement,

jusqu'à ce que certaines vidéos deviennent virales – surtout celles où elle montre des scènes ordinaires comme cuisiner ou couper du pain. «C'était peut-être à cause du grand couteau», plaisante-t-elle. Aujourd'hui, des milliers de personnes la suivent pour son authenticité, son attitude positive et son charmant dialecte bernois.

www.tiktok.com/@blindflug_durchs_leben



@cuisinepratique- pournonvoyants

**Evelyne Balmat, 58 ans,
aveugle, Bresse (CH et FR);
début: 2021, score: 960
abonnés YouTube, Facebook
et groupes WhatsApp**

Gruyéenne résidant en France, Evelyne est bien

connue des membres de l'École de la pomme. Passionnée de cuisine, elle décide de partager ses recettes pensant à ses connaissances isolées chez elles en raison de la pandémie. Se sont ensuite rajoutés des conseils pratiques et elle complète: «Aujourd'hui, on fait une vidéo par semaine et des shorts qui augmentent notre audience.»

www.youtube.com/@cuisine-pratiquepourlesnon-5187

Texte: Hervé Richoz et

Rahel Escher

Photos: màd

La fsa sur les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux constituent également une plateforme importante pour la fsa. Rejoignez-nous pour rester informé des dernières actualités:

 instagram.com/sbv.fsa

 facebook.com/sbv.fsa

 linkedin.com/company/sbv-fsa

«Osez – presque tout est possible»

Mr. BlindLife est le plus célèbre des créateurs de contenu non voyants germanophones. Avec humour et sincérité, il publie des épisodes de sa vie sur les réseaux sociaux, parle des obstacles et de l'autodétermination. Il est une source d'inspiration pour beaucoup.

Comment avez-vous débuté sur les réseaux sociaux?

C'était en 2013/2014, j'ai créé une chaîne YouTube appelée «technikchocolate» avec des vidéos sur les moyens auxiliaires et les applis pour aveugles et malvoyants. Il est essentiel que nous échangions entre nous. Mais je voulais aussi montrer à quoi ressemble mon quotidien aux personnes voyantes. Alors j'ai acheté une caméra de vlogging et je me suis lancé. Mes vidéos sur l'importance de libérer les lignes de guidage sont devenues virales, et mon nombre d'abonnés a explosé.

Cela a-t-il changé votre vie?

Complètement. J'ai pu démissionner de mon poste d'assis-



tant social et vivre de mon travail de créateur de contenu. Peu de gens savent que je fais tout moi-même, de la conception à la mise en ligne, en passant par le tournage et le montage, ainsi que la gestion de la communauté. C'est un job à plein temps. Je vis pour ce travail. Créateur de contenu est le métier de mes rêves.

Quels commentaires provenant de votre communauté vous touchent le plus?

Je reçois très peu de commentaires négatifs. Ils proviennent de non-voyants qui ne se sentent pas représentés, ou de personnes qui insinuent que je ne suis pas aveugle, que je fais semblant de l'être afin de gagner en popularité. Mais pourquoi est-ce que je me baladerais tous les jours avec une canne blanche sans raison? Ce qui me touche le plus? Ce sont les messages de personnes qui viennent de perdre la vue et que mes contenus encouragent à sortir, à continuer à faire partie de la société.

Que pensez-vous de l'accessibilité sur les réseaux sociaux?

Je trouve TikTok catastrophique, Instagram n'est pas si mal, mais c'est YouTube qui est le plus probant. J'utilise toute-

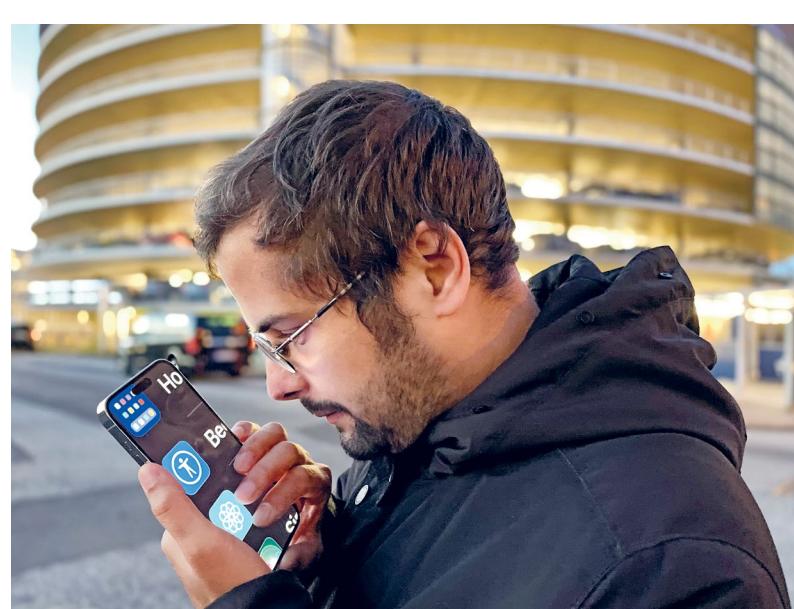
fois tous les canaux. Je choisis le plus adapté au format.

... et dans les espaces publics?

Je vis à Hambourg. Ici, tout n'est pas accessible aux personnes handicapées, loin de là. Les feux de signalisation, par exemple, posent problème. Certes, les entraînements à la mobilité constituent une bonne base, et lorsque je ne peux plus avancer, je sollicite quelqu'un. J'ai dû me faire violence, car j'étais plutôt timide. Après l'école pour aveugles, où l'on est très bien encadré, j'ai vraiment dû apprendre à aller vers les gens et à demander de l'aide.

Vous avez déjà visité plusieurs villes de Suisse. Qu'est-ce qui vous a frappé?

Les Suisses sont très serviables. Je trouve drôle qu'en Suisse, il y ait deux petites lignes de guidage au lieu d'une



large comme en Allemagne. Tous les pays devraient adopter les marquages jaunes en relief, comme au Japon. Bien visibles, ils transmettent un message clair. Nombre de gens ne comprennent pas que l'accessibilité ne profite pas uniquement à quelques aveugles, mais à l'ensemble de la société.

Qu'aimeriez-vous transmettre aux personnes affectées par un handicap visuel?

Osez – presque tout est possible! Ne laissez pas les voyants vous dire quelles sont vos limites. J'en suis la preuve vivante. J'ai voyagé dans tant de pays et accompli des choses que personne ne croyait possibles au départ. S'il vous plaît, ne vous cachez pas. Si cela vous gêne d'utiliser votre canne dans votre environnement habituel, demandez à un ami de vous accompagner dans une autre ville pour vous familiariser à ce mode de déplacement. Et si nécessaire, demandez de l'aide.

Que conseillez-vous aux personnes atteintes d'un handicap visuel souhaitant être actives sur les réseaux sociaux?

Apprenez à utiliser une caméra. Sachez quelle distance respecter entre vous et l'objectif.

Les contenus de personnes aveugles aussi peuvent être esthétiques. Les vidéos sont surtout destinés aux voyants. Ils ne veulent pas voir un gros nez ou une demi-tête. J'aime-rais bien qu'il y ait davantage d'aveugles qui publient sur les réseaux sociaux, car chacun a son histoire. Sortons du bois, montrons notre diversité, nous gagnerons en puissance!

Texte: Rahel Escher

Photos: Mr. BlindLife

Portrait

Nom: Erdin Ciplak, alias Mr. BlindLife

Âge: 37 ans

Domicilié à: Hambourg

Déficience visuelle: vision résiduelle d'environ 2%

Profession: travailleur social diplômé; créateur de contenu

Canaux

TikTok: env. 700'000 abonné·e·s / tiktok.com/@mr.blindlife

Instagram: env. 141'000 abonné·e·s / www.instagram.com/mr.blindlife/

YouTube: 155'000 abonné·e·s / <https://www.youtube.com/c/MrBlindLife>

Site web: www.mrblindlife.de

Toute accessibilité débute à la publication

Une publication peut rassembler – ou exclure. Image, contrastes, textes, c'est l'accessibilité qui détermine qui peut réellement en profiter. Nos recommandations:

Langage clair: Des phrases courtes et simples profitent à tout le monde. Éviter le jargon ou l'expliquer. Utiliser les emojis avec modération (les lecteurs d'écran les disent un par un).

Textes alternatifs: Décrire l'image, par exemple: «Deux personnes assises dans un café rient ensemble.» Le texte dans l'image doit aussi figurer dans la description.

Sous-titres et son: Les vidéos doivent comporter des sous-titres. Les informations importantes devraient être dites à voix haute. À défaut de texte alternatif, une courte description (situation, personnes, contexte) dans la légende aide à la compréhension.

Couleurs et contrastes: Du texte foncé sur fond clair est le

plus lisible. Éviter les combinaisons rouge-vert ou les teintes trop pâles.

Hashtags: Écrire les hashtags avec une majuscule à chaque mot, par exemple **#PublicationsAccessibles** plutôt que **#publicationsaccessibles**; cela facilite la lecture par les lecteurs d'écran.

Structure: Des paragraphes, des listes et une mise en page claire aident à s'orienter. Mieux vaut plusieurs courts textes qu'un long bloc.

Attitude: L'accessibilité n'est pas un effort supplémentaire, mais une marque de respect et d'ouverture. Chaque petit geste compte et rend le contenu plus inclusif.

Les publications accessibles favorisent l'inclusion et la participation réelle – en ligne et au-delà, également pour les personnes voyantes, qui apprécient des contenus agréables à suivre.

«Heureusement que je suis insolente»

Domenica Griesser fréquente le CFR de Saint-Gall, et elle en est ravie. Elle se confie à «Clin d'œil», raconte sa vie pleine de péripéties et comment sa cécité s'est avérée être à plusieurs reprises un atout dans sa vie professionnelle.

Peu de personnes ont acquis une telle palette de compétences que Domenica Griesser. Et pourtant, elle est devenue complètement aveugle à un jeune âge. Aujourd'hui, quand elle raconte sa vie, elle déborde de vitalité. Et à 65 ans, elle reste ouverte à la nouveauté. «Une fois à la retraite, je me suis promis d'essayer chaque chose qu'il est possible de faire au CFR», dit-elle en riant. Mais même si elle apparaît sûre d'elle, il ne lui a pas toujours été évident d'assumer son handicap.

«Une canne blanche? Jamais de la vie!»

Domenica a grandi en Thurgovie. Dès son enfance, il est clair qu'elle voit mal, et ça empire à l'adolescence. Sa famille déménage à Zollikofen afin qu'elle puisse aller à l'école pour aveugles. À cette époque, son handicap devient perceptible, mais quand elle se rend en ville avec ses amis, elle essaie de le cacher: «J'avais honte quand je me cognais contre quelque chose et je ne voulais pas me faire remarquer. Alors me promener avec une canne blanche? Jamais de la vie!»



Vers 18 ans, Domenica ne peut que faire la différence entre la lumière et l'obscurité. Les médecins sont désemparés. Aujourd'hui, elle sait qu'elle a une maladie rare incurable, l'uvéite auto-immune, qui peut entraîner des problèmes articulaires et la cécité. Une situation très dure à vivre pour la jeune femme: «Je me suis retrouvée freinée dans mon élan et j'ai dû redéfinir mes projets professionnels.» Elle qui se rêvait infirmière doit se tourner vers une formation de standardiste.

Courir pour évacuer le stress

La nature optimiste de Domenica l'aide à tenir le coup. Elle constate qu'elle peut continuer à pratiquer son sport préféré, mais un peu différemment. «Il était possible de courir seule sur la piste de tartan. Je pouvais sentir mon corps, évacuer le stress.»

Sortie de sa dépression, Domenica réalise que ni son poste de standardiste ni son apprentissage de bureau ne la satisfont. Elle devient mas-



seuse. Un travail qu'elle aime mais que ses problèmes articulaires l'obligent à abandonner. À qui s'adresser pour trouver de l'aide? «Le job coaching de la fsa n'existe pas encore, et il n'y avait pas de service de conseil spécialisé.» Bien que l'AI n'accueille pas favorablement son projet de devenir assistante sociale, elle ne se laisse pas démonter. «Heureusement que je suis insolente!» sourit-elle. Elle s'adresse à l'école de travail social, et elle est acceptée.

La déficience visuelle comme atout professionnel

À l'école de travail social, il n'y a pas de matériel pédagogique en braille à cette époque. Elle ne manque toutefois pas un cours. Si elle a besoin de relire quelque chose, ses camarades l'aident, et elle les aide en retour. Elle obtient brillamment son diplôme. Après avoir envoyé maintes candidatures, elle décroche enfin un emploi et prouve ce dont elle est capable: «J'ai toujours eu le sentiment que ma déficience

visuelle était une compétence clé.»

Elle travaille d'abord dans une clinique spécialisée dans le traitement des addictions, puis avec des patients souffrant de troubles psychiques et cognitifs et enfin, pendant huit ans, dans le conseil aux personnes aveugles et malvoyantes. «C'est surtout dans la clinique de désintoxication que j'ai appris à cerner les patients. On disait que j'étais la seule à voir quand quelqu'un avait pris une substance.» Elle gère même les sorties avec les patients de l'unité fermée en demandant aux anciens de surveiller les nouveaux. Et elle est respectée. «Contrairement à certains de mes collègues, personne ne m'a jamais faussé compagnie», souligne-t-elle avec un sourire.

Le handicap de Domenica a aussi un impact sur les conseils aux personnes aveugles et malvoyantes. «Je comprenais par exemple d'emblée une personne qui ne voulait pas de canne blanche. Cela confère une certaine autorité, ce qui est difficile à accepter pour beaucoup.»

«Moi ça va»

Domenica a désormais une canne blanche et un chien

guide depuis des années. Elle vit seule dans un appartement de 2½ pièces. «Je fais tout moi-même, sauf laver les vitres.» En tant que déléguée de la fsa, ancienne membre du Comité fédératif et présidente de la section Suisse orientale, elle s'engage en faveur de l'accessibilité. «De nombreux progrès ont déjà été réalisés, notamment grâce à la fsa et à son inlassable travail de sensibilisation.»

Aujourd'hui, Domenica affirme avec sincérité: «Moi ça va. Tout est très bien ainsi.» Son handicap visuel lui a aussi apporté des choses positives: «Je n'aurais jamais appris à saisir la personnalité des gens comme je le fais aujourd'hui. Et je n'aurais probablement jamais eu d'animal de compagnie. Aujourd'hui, je ne peux plus imaginer ma vie sans ma chienne – et je suis très reconnaissante.»

Texte: Nicole Weber

Photos: Eve Kohler

Ne pas rester seul-e et découvrir toutes les offres en Romandie:
www.sbv-fsa.ch/fr/activites-pour-les-personnes-concernees/



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

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

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



Camp de jeunesse ICC 2026 à Dubrovnik

Le International Camp on Communication and Computers (ICC) ouvrira à nouveau ses portes à l'été 2026 pour les jeunes aveugles et malvoyants âgés de 16 à 21 ans.

Du 20 au 28 août 2026, ce camp international se déroulera dans un cadre pittoresque, au bord de la mer, près de Dubrovnik, en Croatie.

Les participants pourront profiter d'un programme varié comprenant des ateliers sur les technologies de l'information et de la communication, ainsi que des ateliers sociaux consacrés à des thèmes tels que les techniques de présentation ou la cuisine.

Le programme s'adresse en particulier aux jeunes qui se

préparent à poursuivre des études ou à entrer dans la vie professionnelle.

En plus de l'apprentissage et de la découverte de nouvelles compétences, le camp met l'accent sur les échanges internationaux. Des activités de loisirs communes offriront aux participants l'occasion de se rencontrer, de créer de nouvelles amitiés et de vivre des expériences inoubliables.

Important à savoir:
La langue du camp est l'anglais.
La participation s'élève à 550 euros.
La date limite d'inscription est fixée au 1^{er} février 2026.
Contact: direction@sbv-fsa.ch
Informations complémentaires: www.icc-camp.info

© iStock



Le dépistage en de bonnes mains

L'association pretac+ a introduit en Suisse le concept de dépistage précoce du cancer du sein et formé des femmes aveugles et malvoyantes à la profession d'EMT. La Vaudoise Suzanne Lucchese, aveugle, nous raconte son métier.

Chaque année, Octobre rose rappelle à toutes les femmes l'importance d'un dépistage précoce du cancer du sein. Le gynécologue allemand Dr Frank Hoffmann s'interrogeait sur le renforcement du dépistage en se demandant qui aurait le temps et un toucher assez fin pour identifier des masses de petite taille. Trois études cliniques publiées démontrent que les femmes malvoyantes ou aveugles détectent des tumeurs dès les stades précoces, préambule à la méthode standardisée «discoverings hands» (2009). Dès 2019, pretac+ porte ce projet d'inclusion professionnelle en Suisse et forme des femmes au métier d'EMT.

Une approche moins invasive
Dans le cabinet d'osthéopathie de Chailly, Suzanne Lucchese reçoit des femmes dès 25 ans qui cherchent à se rassurer ou de plus en plus envoyées par leur médecin et confie: «Elles se sentent plus en confiance, car elles voient que je suis aveugle.» Enjouée et rassurante, la quinquagénaire prend le temps du dialogue, du consentement, de l'anamnèse et procède avec délicatesse à une palpation des ganglions, puis dans les zones prédefinies par des bandes tactiles méticuleusement posées sur la poitrine. «Je dois tout mémoriser» sourit Suzanne qui va ensuite rédiger un rapport confidentiel très localisé de ce qu'elle a observé, rapport qui sera remis

au médecin. Sur les 250 palpations réalisées, elle observe que les femmes ont moins d'appréhension à effectuer une autopalpation, et/ou à accepter une mammographie. L'âge avançant, c'est la conscience du risque ou le sentiment de vulnérabilité qui prédominent.

Être présente pour les autres

Depuis toute petite, Suzanne est affectée d'une amaurose congénitale de Leber, qui a pour effet la perte inéluctable de la vision. Aujourd'hui, on la voit déambuler avec Elfy, son chien guide. Forte de caractère, elle concède: «Les difficultés m'ont toujours poussée à aller de l'avant.» Formée au massage qu'elle pratique et en naturopathie, elle aime être présente aux autres. En 2020, elle est contactée par Chrystèle Schoenlaub de pretac+ et se lance alors dans la formation qui a duré sept mois, suivie de stages. Chrystèle ne



manque pas d'éloge à son sujet: «Suzanne peut être fière d'elle, car elle est très douée.»

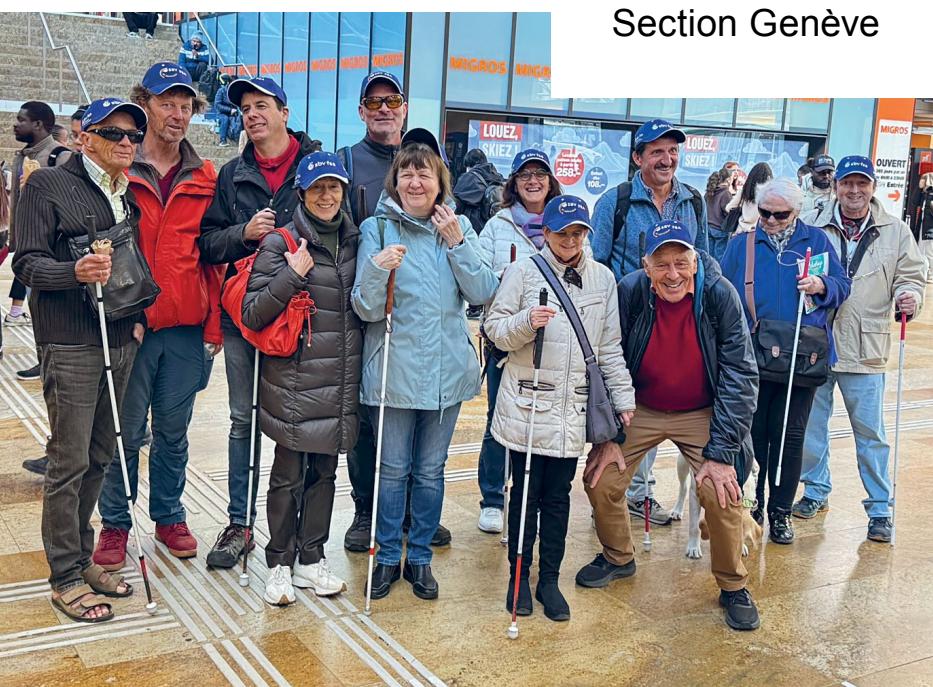
Texte: Hervé Richoz

Association à but non lucratif, pretac+ veille à développer le modèle allemand d'inclusion professionnelle «discovering hands» en Suisse. La responsable insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas d'une profession médicale, mais d'examinatrices manuelles tactiles très expérimentées qui œuvrent dans la confidentialité avec harmonie, délicatesse et sensibilité.

Pour plus d'informations: <https://www.pretac.ch/fr/>

Des actions réussies pour la Journée de la canne blanche

Sous le slogan «Des trottoirs sans obstacles», de nombreuses sections de la fsa ont sensibilisé le public le 15 octobre à l'importance de l'accessibilité sur les chemins piétons. La journée a été un grand succès – voici un aperçu en images.



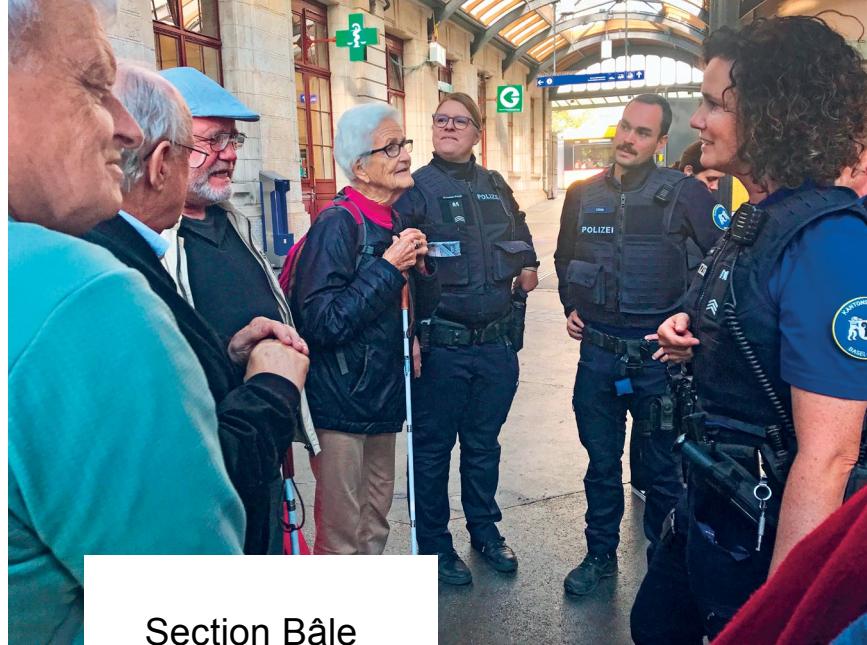


Section Berne



Section Suisse orientale

D'autres images et articles de presse sont disponibles sur notre site web:
www.sbv-fsa.ch/fr/news/des-actions-reussies-pour-la-journee-de-la-canne-blanche/



Section Bâle

Des trottoirs sans obstacles

En parallèle aux actions locales, la fsa a également mené une campagne de sensibilisation en ligne: des vidéos au format court sur les réseaux sociaux montrent sans équivoque comment les obstacles compliquent le quotidien des personnes affectées. Découvrez la page thématique qui rassemble toutes les informations essentielles sur la canne blanche et les trottoirs accessibles.

Toutes les vidéos et informations:
www.sbv-fsa.ch/fr/des-trottoirs-sans-obstacles-pour-tous/

TAMI – une nouvelle façon de surmonter les obstacles

Les lunettes TAMI sont une aide innovante pour les personnes aveugles et malvoyantes. Grâce à une technologie avancée via des capteurs hautement performants, elles détectent les obstacles au niveau du thorax et en informent en temps réel et par retour haptique les personnes concernées qui les portent. Ces lunettes augmentent la confiance en soi, la perception de l'espace et la mobilité.

Commandez sur shop.ucba.ch ou par téléphone 021 345 00 66

UCBAVEUGLES

Union centrale suisse pour le bien des aveugles

- Poids 60 g – confortable pour un usage quotidien
- Compatible avec des verres correcteurs
- Utilisable par tous les temps
- Disponible en différents modèles et couleurs



optaro®

Utilisez votre iPhone comme lecteur portable



Vous possédez un iPhone et souhaitez l'utiliser pour lire et visualiser des textes et des images avec un agrandissement et un contraste adaptés? optaro se compose d'une caméra Full HD avec éclairage LED intégré et d'un support rabattable. Vous combinez votre iPhone avec optaro et l'application optaro et l'utilisez

comme un appareil de lecture mobile à la maison et en déplacement.



Testez le VoxiVision dans l'une des filiales de la **fondation AccessAbility**:

Lucerne	041 552 14 52
St Gall	071 552 14 52
Berne	031 552 14 52
Neuchâtel	032 552 14 52
Zurich	044 552 44 52

www.accessability.ch
info@accessability.ch

Produit par:  **ESCHENBACH**



Remboursement de vos frais d'accompagnement online

Il est désormais possible de remettre vos frais d'accompagnement directement en ligne.

La fsa est heureuse d'offrir à ses membres une étape nouvelle vers la numérisation. Le formulaire de saisie numérique permet d'introduire directement toutes les informations nécessaires ainsi que de télécharger facilement les justificatifs requis (factures, relevés de kilomètres ou attestations pour les bénéficiaires de prestations complémentaires PC).

Cette solution simplifie grandement la procédure de remboursement, la rend plus rapide et plus respectueuse de l'environnement.

Vers le formulaire: www.sbv-fsa.ch/fr/formulaires/formulaire-de-remboursement-des-frais-daccompagnement/

Impressum

Magazine de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants fsa

Paraît quatre fois par an au format papier, en braille, au format CD DAISY, sur le kiosque électronique, sur le web, ainsi que par e-mail (sur commande, sans images), sur VoiceNet (031 390 88 88, rubrique 2 5 1) en français et en allemand.

Éditeur:

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



imprimé en
suisse



Votre don en bonnes mains.

IBAN: CH08 0900 0000 1000 2019 4



Ensemble,
on voit mieux

E-Kiosk de la fsa – la presse suisse au format accessible

La très appréciée app E-Kiosk de la fsa vous donne accès à plus de 70 journaux et magazines dans trois langues nationales à la fois sur votre smartphone, tablette ou ordinateur. Restez informé: il suffit de l'installer pour bénéficier des contenus en audio et/ou en agrandi.

Large choix de quotidiens, hebdomadaires et magazines – l'offre s'étoffe en permanence.

Un abonnement annuel unique à prix modique donne accès à tous les titres.

«Clin d'œil» et «Tactuel» peuvent être lus en version gratuite.

Vous trouverez toutes les informations et les téléchargements sur notre site Internet:
sbv-fsa.ch/e-kiosk



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

