

# Procap

Le magazine  
pour personnes  
avec handicap

02/24



Con parte in  
italiano  
Procap Ticino

Focus

## Compétition sportive

Jeux paralympiques de Paris 2024 et  
performances de pointe dans le handisport

Passage de témoin chez Procap Suisse

## Changement au sein de la direction

Bilan et perspectives

procap

# Stannah

## Notre priorité est que vous puissiez rester mobile à votre domicile.

Une installation Stannah vous offre une meilleure mobilité, plus de sécurité et une qualité de vie améliorée. Parce que Stannah change votre vie.



Monte-escalier



Mini-ascenseur de maison

# 1

Vu l'excellente fiabilité de nos monte-escaliers, nous vous offrons

**AN DE GARANTIE SUPPLÉMENTAIRE !**

Cette offre est valable jusqu'au 31/5/2024 et n'est pas rétroactive ou cumulable avec d'autres offres ou promotions.

Français  
**021 510 78 90**

Allemand  
**044 512 52 27**

Italian  
**091 210 72 44**



Services de qualité **suisse** à votre disposition

[sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch)  
[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)

## Meilleure qualité de vie grâce à la mobilité.

C'est à votre véhicule de s'adapter à vous et à vos besoins – et pas l'inverse. Depuis 1978, nous aménageons des véhicules sur mesure dans nos ateliers à Bergdietikon.



Système d'aide au chargement de fauteuil roulant



Aides à la montée et à la descente

**ADAPTATION POSSIBLE SUR DIVERSES MARQUES**



AMENAGEMENT DE VEHICULES  
**WALDSPURGER**



**INNOVER PAR TRADITION**

Contactez-nous pour obtenir des informations complémentaires. Nous nous ferons un plaisir de vous conseiller.

**044 743 80 40 • [waldspurger.ch](http://waldspurger.ch)**

### **RolliPro™**

Une solution astucieuse pour les personnes à mobilité réduite.



## Editorial

Lorsque Paris accueillera les Jeux olympiques cet été, suivis peu après des Jeux paralympiques, des millions de personnes vibreront à nouveau au rythme de la plus grande manifestation sportive du monde. Outre les exploits sportifs, l'esprit olympique fascine depuis toujours. Son but est de mettre le sport « au service du développement harmonieux de l'humanité en vue de promouvoir une société pacifique ». La Charte olympique stipule que « toute forme de discrimination à l'égard (...) d'une personne fondée sur des considérations de race, de religion, de politique, de sexe ou autres est incompatible avec l'appartenance au Mouvement olympique ». Les Jeux olympiques sont donc basés sur les mêmes valeurs que l'inclusion. Les Jeux paralympiques sont l'inclusion. Et l'inclusion est la principale mission de Procap. Cynthia Mathez, membre de Procap, sera également présente aux Jeux paralympiques de 2024. Pour cette édition, nous lui avons rendu visite lors d'un entraînement et avons notamment discuté de la pratique du sport professionnel chez les personnes en situations de handicap. Procap souhaite bonne chance à Cynthia Mathez et à toutes les équipes suisses pour les Jeux de Paris 2024.

Sonja Wenger  
Responsable Communication de l'association et médias

## Contenu

- 4 Brèves**
- 14 Changement à la direction de Procap Suisse**  
« Nous devons trouver un bon équilibre »
- 17 Actualité de la politique sociale**
- 20 Interview Martin Boltshauser**  
« Le virus Procap ne se guérit pas »
- 26 Esprit d'initiative**  
« Bayasgalant » signifie heureux en mongol

---

### Focus Compétition sportive

- 6 Jeux paralympiques 2024**  
En route – sinieuse – pour les Paralympiques !
- 12 Interview Sonja Häslar**  
« Il faut une révolution des mentalités »
- 24 « Nous sommes Procap »**  
Sebastian Büttiker

---

### Service

- 18 Conseil juridique**  
Ma rente pourrait-elle être plus élevée ?
- 23 Casse-tête**
- 30 Carte blanche**





## Récolte de monnaies étrangères de Procap : chaque pièce compte

L'été, c'est la saison des vacances ! De nombreuses personnes partent dans d'autres pays pour se reposer. Et bien souvent, elles rentrent chez elles avec des pièces de monnaie étrangères ou des billets exotiques dans leurs poches. Depuis trois décennies, Procap Suisse collecte des pièces et des billets du monde entier. L'argent récolté est trié et valorisé par un expert confirmé qui travaille bénévolement pour Procap. Les recettes profitent directement aux personnes en situations de handicap. Les monnaies étrangères peuvent être directement envoyées à Procap Suisse dans une enveloppe ou un paquet. Vous trouverez également des colonnes de collecte Procap dans de nombreuses banques et agences de voyages ainsi que dans les bureaux de change CFF. Pour toute question concernant la récolte de monnaies étrangères de Procap ou commande de matériel gratuit, veuillez vous adresser à Claudia Wyss par téléphone au 062 206 88 18 (mardi et jeudi matin), par e-mail à [claudia.wyss@procap.ch](mailto:claudia.wyss@procap.ch) ou vous rendre sur [www.procap.ch/monnaies-etrangees](http://www.procap.ch/monnaies-etrangees).

## Sprint final de l'initiative pour l'inclusion : chaque signature est importante

Depuis plus d'un an, il est possible de récolter des signatures en faveur de l'initiative pour l'inclusion. Pour que les 100 000 signatures requises soient réunies d'ici à fin octobre 2024, environ 20 000 sont actuellement encore nécessaires.

Vous pouvez commander des feuilles de signatures et du matériel d'information sur [www.procap.ch/fr/initiative-pour-linclusion](http://www.procap.ch/fr/initiative-pour-linclusion). Une feuille de signatures pré-affranchie est également jointe à ce magazine. Déposez directement les feuilles dans la boîte aux lettres la plus proche, même si toutes les lignes ne sont pas remplies.

### Artwork

Reto Crameri (\*1975) est un illustrateur basé à Genève. Son travail est une combinaison de dessin à la main et de techniques numériques. Ses illustrations sont régulièrement publiées dans les pages de magazines et de journaux suisses. En 2023, il publie son premier album jeunesse « Alula », qui est considéré comme l'un des plus beaux livres en langue allemande de l'année et a obtenu le Prix suisse du livre jeunesse 2024.

[www.retocrameri.com](http://www.retocrameri.com)



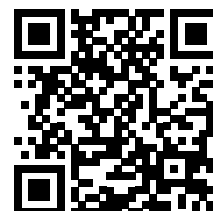
## Sondage en ligne sur le magazine des membres

Le magazine des membres de Procap, que vous tenez dans vos mains, a beaucoup évolué ces dernières années, tant au niveau de son contenu que de son graphisme. Nous aimerions savoir comment vous, en tant que lecteur·trice, percevez et évaluez ces changements.

**C'est pourquoi nous avons créé un sondage à remplir en ligne, qui nous permettra de mieux vous connaître, vous et vos intérêts : quels éléments du magazine vous plaisent-ils ? Quels sont les aspects qui vous déplaisent ?**

Quels sont les articles importants pour vous et lesquels aimez-vous lire ? Certains sujets vous manquent-ils ? Souhaiteriez-vous également des articles en facile à lire et à comprendre (FALC) ? Cette enquête nous aidera à améliorer le magazine. Plus de personnes y répondront, mieux nous comprendrons les besoins de nos lectrices et lecteurs. Le sondage prend environ **dix minutes**.

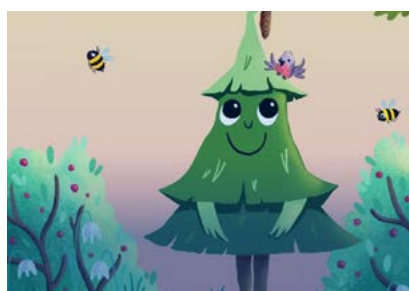
Vous trouverez le questionnaire sur [www.procap.ch/sondage2024](http://www.procap.ch/sondage2024) ou en scannant le code QR reproduit ici.



Nous vous remercions vivement pour votre temps et votre participation.

La rédaction

## Procap félicite les Auberges de Jeunesse Suisses pour leur centenaire



Les Auberges de Jeunesse Suisses célèbrent cette année leur 100<sup>e</sup> anniversaire sous la devise «manger bruyamment, ronfler et jouer ensemble». L'organisation est depuis de nombreuses années un partenaire important pour Procap Voyages. Les Auberges de Jeunesse Suisses proposent une offre importante pour les personnes avec handicap. Ainsi, 25 des quelque 50 auberges de jeunesse de Suisse sont entièrement accessibles, sans obstacles, et sept autres le sont sous conditions.

Le site internet des Auberges de Jeunesse Suisses fournit des informations détaillées sur les offres sans obstacles, telles que l'accès, l'équipement ou les données techniques. Ces renseignements aident les personnes intéressées à faire leur choix et facilitent la réservation.

# En route – sinueuse – pour les Jeux paralympiques !



Cynthia Mathez occupe actuellement la 3<sup>e</sup> place du classement mondial de parabadminton.

En Suisse, le handisport évolue encore dans un univers parallèle. Grâce aux Jeux paralympiques, le public prend toutefois peu à peu la mesure des performances des sportives et sportifs professionnel·le·s en situations de handicap. Cette année, Cynthia Mathez, membre de Procap, participera aux Jeux paralympiques de Paris 2024.

**Texte** Sonja Wenger **Illustration** Reto Cramer **Photos** Markus Schneeberger

Le 28 août prochain, la flamme des Jeux paralympiques 2024 arrivera dans la capitale française après avoir quitté, 4 jours plus tôt, la ville anglaise de Stoke Mandeville, qui les a vus naître.

Cynthia Mathez, membre de Procap, sera aussi de la fête. Cette Romande de 38 ans, qui vit dans le canton de Soleure, défendra les couleurs de la Suisse en parabadminton. Elle occupe actuellement la troisième place du classement mondial dans sa discipline. En mars dernier, elle s'est qualifiée pour les Jeux paralympiques en simple ainsi qu'en double, avec sa coéquipière Ilaria Renggli.

Cela fait près de 14 ans que la sclérose en plaques de Cynthia Mathez a été diagnostiquée ; elle dépend de son fauteuil roulant depuis 2015. « J'ai toujours pratiqué tous les sports possibles et imaginables », raconte-t-elle lors de l'entretien accordé à Procap. Après le diagnostic, il était clair pour elle qu'elle devait en faire encore plus pour gérer les conséquences de la maladie. Son instinct était de bon conseil puisque sa maladie évolue bien moins vite depuis qu'elle pratique un sport de haut niveau. « Ma neurologue me l'a confirmé. Cela se voit sur les scans de mon cerveau et dans les analyses de moelle épinière. » Cynthia Mathez a ainsi pu conserver son autonomie, ce qui est loin d'être une évidence avec la sclérose en plaques. « Si je ne fais pas ou peu de sport pendant deux semaines parce que je suis en vacances par exemple, ma mobilité s'en ressent tout de suite, notamment dans mes mains. »





### **Des « Mondiaux des paralysés » aux Paralympiques**

Accroître l'autonomie des personnes en situations de handicap grâce au sport, tel était aussi l'objectif de Ludwig Guttmann. Ce neurologue et neurochirurgien d'origine allemande s'est réfugié en Grande-Bretagne en 1939 et a ouvert un centre pour soigner les lésions de la colonne vertébrale à l'hôpital de Stoke Mandeville, alors que la Seconde Guerre mondiale faisait encore rage. C'est à son initiative que les premières compétitions sportives réservées aux personnes en fauteuil roulant se sont déroulées dans cette ville en 1948. Cette année-là, une bonne douzaine d'hommes et de femmes atteints de lésions de la moelle épinière se mesuraient au tir à l'arc le jour même de l'ouverture des Jeux olympiques de Londres.

Au cours des années qui ont suivi, le nombre de participantes et de participants a constamment augmenté, jusqu'à ce que les premiers « Mondiaux des paralysés » soient organisés à Rome en 1960, à la suite des Jeux olympiques. Le terme de Jeux paralympiques – ou Paralympiques – n'a fait son apparition qu'en 1988. Comme les Jeux olympiques, ils se déclinent en jeux d'été et d'hiver et ont désormais lieu au même endroit que les premiers. Depuis 2012, les villes qui souhaitent accueillir les Jeux doivent les intégrer dans leur dossier de candidature.

Cependant, tous les sports paralympiques ne sont pas autorisés pour toutes les catégories de handicap. Les personnes avec un handicap auditif

ainsi que celles ayant subi une transplantation d'organe en sont exclues. Elles ont leurs propres jeux mondiaux (les Deaflympics et les World Transplant Games). Les personnes avec un handicap cognitif peuvent quant à elles participer aux Special Olympics depuis 1968. Ceux-ci sont aujourd'hui représentés dans 174 pays et également divisés en jeux d'été et d'hiver. Des groupes sportifs de Procap participent d'ailleurs régulièrement aux Special Olympics Switzerland. En 2029, les World Winter Games auront lieu en Suisse.

### **La combinaison parfaite entre tactique, endurance et mouvement**

Après le diagnostic et avant de devenir sportive professionnelle, Cynthia Mathez a dû trouver la discipline sportive qui lui convenait. Elle en a testé plusieurs, dont le tennis et le rugby. Mais c'est dans le badminton qu'elle a trouvé sa vocation. Elle se souvient encore de son premier essai, en fauteuil roulant. « J'ai joué avec la raquette de ma mère, qui avait elle aussi joué au badminton, quarante ans plus tôt. » Comparée à sa raquette actuelle, celle de sa mère était toutefois « aussi lourde qu'une poêle à frire », lance-t-elle avec un rire contagieux. Aujourd'hui, celle qu'elle utilise ne pèse que 78 grammes, tout en étant nettement plus stable et souple que sa première raquette.

Quand Cynthia Mathez parle de parabadminton, son amour du détail ne passe pas inaperçu. « Tout me fascine dans ce sport », dit-elle. « La combinaison de stratégie et de tactique, d'endurance et



Chaque séquence de mouvements, même la plus infime, est répétée des centaines de fois. A gauche, Cynthia Mathez avec sa coéquipière Ilaria Renggli. Ci-dessous, un entraînement collectif au centre Aarsports de Birrhard.



de vitesse, de précision et de mouvements, la complexité du jeu en lui-même.» Le parabadminton est marqué par des arrêts et des démarrages constants, qu'on appelle « stop-and-go » : après un coup de raquette, la joueuse se déplace en manœuvrant avec les deux mains, s'arrête, puis redonne un coup de raquette. « A l'entraînement, chaque séquence de mouvements est exercée et analysée 600 fois. » C'est la seule façon d'atteindre le niveau nécessaire pour participer aux Paralympiques, où les meilleurs du monde se mesurent. Outre la physiothérapie et l'ergothérapie usuelles, nécessaires pour le traitement de sa sclérose en plaques, Cynthia Mathez passe chaque semaine de nombreuses heures en salle de musculation et dans la halle de badminton, en compagnie de son entraîneur et de sa coéquipière.

### **Pour la première fois devant du public à Paris**

Le programme d'entraînement de Cynthia Mathez n'a pas tardé à porter ses fruits. En 2017 déjà, elle participe à son premier championnat du monde de parabadminton en Corée du Sud et atteint le quart de finale en double avec sa coéquipière de l'époque, Karin Suter-Erath. Aux championnats d'Europe 2018 à Rodez, en France, le duo décroche la médaille d'or. Peu après, un rêve se réalise : le parabadminton fait son entrée aux Paralympiques lors des Jeux de Tokyo 2020. En raison de la pandémie, la compétition est toutefois reportée d'une année et se déroule quasiment sans public.

Pour Tokyo, Cynthia Mathez s'était aussi qualifiée dans les deux catégories. En simple, elle s'est classée septième. En double, toujours aux côtés de Karin Suter-Erath, elle a décroché une quatrième place, un exploit vu la forte concurrence asiatique.

En raison du report des Jeux de Tokyo, la préparation pour ceux de Paris s'est concentrée sur trois ans au lieu de quatre. « Ce fut un vrai défi », raconte Cynthia Mathez. En effet, la qualification implique non seulement un entraînement intense, mais aussi la participation à de nombreux tournois internationaux, et donc des voyages

## **Pratiquer un sport avec Procap Sport**

Que ce soit en vue des Jeux paralympiques ou au sein d'un groupe sportif Procap, la compétition sportive est présente partout où des personnes ont envie de s'entraîner ensemble et de se mesurer aux autres. Procap propose aux personnes avec handicap une large offre de sports et d'activités physiques dans près de 40 groupes sportifs à travers la Suisse. Plus d'un millier de membres actifs se rassemblent régulièrement, notamment lors des Journées mouvement et rencontres annuelles.

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

fréquents. Alors que les Paralympiques 2024 se déroulent quasiment à domicile pour la Romande, qui est bilingue et qui s'entraîne fréquemment en France. « Je me réjouis énormément, car Paris est si proche que ma famille et mes amis pourront cette fois assister aux matchs », dit-elle.

### La quête permanente du « flow »

Quand on lui demande comment elle gère la pression quand plusieurs centaines de personnes la regardent jouer dans le stade, sans parler des millions de téléspectatrices et téléspectateurs devant leur écran, Cynthia Mathez évoque la force mentale. « En plus de l'entraînement, j'échange régulièrement avec un coach mental et une psychologue du sport, justement pour répondre à ces questions », raconte l'athlète. La psychologie du sport permet par exemple de reprendre confiance en son propre corps après une blessure ou à gérer la pression en situation de compétition. « Quand nous nous entraînons, nous donnons tout ce que nous avons. Mais durant la compétition, il y a de nombreux facteurs qui changent la donne et qui font que l'on ne peut livrer que 60 ou 70 % de ce que l'on a. »

Son coach mental lui prodigue de nombreux conseils, notamment pour gérer sa respiration ou ses émotions. En sport de haut niveau, tout est toujours une question d'équilibre. « Je peux être nerveuse, mais pas trop. Détendue, mais pas trop non plus. Ce n'est que lorsque toutes les conditions et toutes les émotions sont alignées que l'on atteint le fameux flow », explique Cynthia Mathez, qui s'illumine. « Dans le flow, tout est parfait, tout est fluide et tout fonctionne. » Mais le « flow » auquel tout athlète aspire reste très rare. « Dans ma carrière, je ne l'ai vécu que deux fois. »

### Absence de soutien pour les sports marginaux

Pour s'entraîner au parabadminton à son niveau, Cynthia Mathez parcourt chaque semaine près de 700 kilomètres en voiture entre ses différents lieux d'entraînement. « En Suisse, contrairement à la France par exemple, il n'existe pas de centre sportif dédié au parabadminton, avec une infrastructure complète pour l'entraînement, l'hébergement et de quoi répondre aux besoins sportifs et médicaux des athlètes », explique Cynthia Mathez.



Elle estime aussi qu'il y a encore beaucoup à faire dans d'autres domaines du sport de haut niveau, que les athlètes soient en situations de handicap ou non. «Hors des sports populaires comme le ski, le tennis ou le foot, je n'ai pas le sentiment que la Suisse soit très portée sur le sport», dit-elle. «Les sportives ou sportifs professionnels ne sont pas aussi reconnus que dans d'autres pays et leur présence dans les médias est lacunaire.» Or, la présence médiatique est importante pour la visibilité de la discipline sportive et même décisive pour obtenir des fonds de soutien des fédérations sportives ou de sponsors.

Quand il s'agit en plus d'une discipline marginale, comme c'est le cas du badminton en Suisse, les athlètes comme Cynthia Mathez doivent se débrouiller pour financer la majeure partie de leur budget d'entraînement. Comme la recherche de sponsors prend énormément de temps, Cynthia Mathez a engagé un manager. La situation reste malgré tout compliquée. Elle doit sans cesse se battre pour être prise au sérieux. «Beaucoup de gens voient d'abord mon handicap. Ma qualité de sportive professionnelle passe au second plan.»

Malgré ces défis, Cynthia Mathez ne baisse pas les bras. «Je me bats, car j'aime ce sport et la compétition.» Interrogée sur ses projets après Paris, elle reste réaliste. «J'ai maintenant 38 ans et j'ai la sclérose en plaques. Ma carrière sportive peut se terminer à tout moment. Mais s'il n'en tient qu'à moi, je me rendrai aux Jeux paralympiques de 2028 à Los Angeles.»

---

[www.cynthia-mathez.ch](http://www.cynthia-mathez.ch) (en allemand)

#### Sources

- [www.swissparalympic.ch](http://www.swissparalympic.ch)
- [www.olympics.com](http://www.olympics.com) (en 12 langues)
- [www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch)
- Wikipédia

---

## Les Jeux paralympiques de Paris 2024



Du 28 août au 8 septembre, environ 4400 athlètes se mesureront dans 22 disciplines et 549 compétitions à Paris 2024. Pour la première fois de l'histoire des Paralympiques, toutes les disciplines sportives seront filmées et retransmises en direct. La SSR diffusera également sur la chaîne alémanique et sur la chaîne romande toutes les compétitions décisives pour les chances de médailles suisses. En outre, elle consacrera chaque soir une émission aux Jeux paralympiques.

Selon le site internet de Swiss Paralympic, entre 20 et 25 athlètes suisses devraient participer aux Paralympiques dans 8 à 12 disciplines. Les noms des personnes sélectionnées seront annoncés le 19 juillet 2024.

Toutes les informations sur les équipes suisses, le programme, la vente de billets et le voyage pour se rendre à Paris sont disponibles sur [www.swissparalympic.ch/fr/paris-2024](http://www.swissparalympic.ch/fr/paris-2024).





# « Il faut une révolution des mentalités »

Sonja Häslér travaille depuis une quinzaine d'années chez Procap Voyages et Sport. En tant que conseillère spécialisée, elle a notamment contribué de manière décisive au développement du fauteuil roulant tout-terrain Protrek. Aujourd'hui, elle est membre de la commission sport, de la commission qui concerne les voyages et elle assume différents mandats pour Procap.

Interview Sonja Wenger Photo Daniela Walter

**Procap : Sonja, quel est ton rapport avec le sport, en particulier le parasport ?**

**Sonja Häslér :** Le sport a toujours été mon élixir de vie. Je suis pratiquement née avec des skis aux pieds. Plus tard, j'ai fait de la gymnastique artistique et de l'athlétisme. J'ai toujours pratiqué le sport de compétition

au niveau national. Puis j'ai eu un grave accident de ski au cours de ma formation et c'est ainsi que je suis entrée pour la première fois en contact avec le sport en fauteuil roulant. A l'époque, je pouvais toutefois encore marcher. Depuis un deuxième accident en 2005, je me déplace en chaise roulante. Assez rapidement,

j'ai découvert le badminton en fauteuil roulant : un sport qui me fascine aujourd'hui encore. En 2011, j'ai remporté le titre de championne du monde en double dames avec ma partenaire de l'époque, Karin Suter-Erath, ainsi que deux autres médailles aux championnats du monde et dix médailles aux championnats d'Europe.

### **Qu'est-ce qui t'a particulièrement attirée dans le badminton en fauteuil roulant ?**

C'est la technique de service et de frappe combinée à la tactique et à la rapidité qui me plaît en particulier. En outre, je trouve formidable que l'on puisse pratiquer ce sport à tous les niveaux, même en affrontant ou en jouant avec des personnes sans handicap. Malheureusement, le badminton est un sport qui occupe une place très limitée dans le sport d'élite suisse. En Asie, la situation est totalement différente. Là-bas, on le pratique partout.

### **Quelle est la place du parasport en général en Suisse ?**

Tout le monde trouve le parasport formidable, mais comme il n'est guère visible en Suisse, peu d'argent y est consacré. A l'exception de quelques parasportifs et parasportives, personne ne peut en vivre en Suisse. En badminton, la Fédération internationale impose des règles très restrictives en matière de publicité, ce qui complique la recherche de sponsors. A l'époque, je disposais d'un budget annuel d'environ 60 000 francs et je devais en assumer la plus grande partie moi-même ou trouver des fonds de sponsors et de fondations. Pendant des années, je ne me suis rien offert et j'ai vécu le badminton en fauteuil roulant à fond. Depuis que ce sport est devenu une discipline paralympique en 2020, la situation s'est quelque peu améliorée. Il est désormais possible d'accéder à de nouvelles sources de financement. Mais, en Suisse, il faut encore couvrir soi-même la plupart des dépenses. Ce n'est pas le cas en Asie. Lorsqu'un athlète sud-coréen en situations de handicap remporte le titre de champion du monde de badminton, il perçoit une rente à vie. Nous, en revanche, nous n'avons reçu qu'une invitation à Berne et un couteau de poche de la part du Conseil fédéral.

### **Tu te bats pour que les personnes en situations de handicap aient pleinement accès à l'ensemble des disciplines sportives.**

Oui, le sport populaire ainsi que la promotion de la santé me tiennent particulièrement à cœur. Les gens, en Suisse, ne bougent pas suffisamment, alors qu'un peu d'exercice contribue au bien-être physique et psychique. A mon avis, la Suisse est une « république bananière » en matière d'accessibilité, non seulement dans le sport, mais dans bien d'autres domaines. La comparaison avec d'autres pays est flagrante. Je suis souvent en Scandinavie. En Suède, par exemple, les mentalités sont différentes. Toute la société pense de manière inclusive. Il y a quelques années, les fédérations sportives pour personnes avec handicap ont été dissoutes. Désormais, toutes les fédérations sportives doivent également proposer des activités de parasport. Et ce, sans période de transition de vingt ans. En Suède, même le plus petit magasin de quartier en province dispose d'une porte électronique et d'une rampe d'accès. Lorsqu'on demande à une maison de vacances si elle a des escaliers et si oui, combien, les propriétaires font tout leur possible pour te construire ou te louer une rampe stable, sans frais supplémentaires. Il s'agit là-bas d'une question d'honneur. En Suisse, dans pareille situation, on me dit que je ne peux pas venir – ou que c'est à moi de décider. En Suède, on pense solution. Ici, on cherche des raisons pour ne pas faire les choses.

### **Qu'est-ce qui devrait changer en Suisse ?**

Il faut une révolution des mentalités. Encore trop de structures excluent les personnes en situations de handicap. Lesquelles ne sont pas considérées comme des partenaires, des

clientes ou des patientes, mais comme une charge financière. On l'a encore vu récemment lors de la discussion sur la 13<sup>e</sup> rente AVS, dans laquelle la rente AI n'a pas été prise en compte. Et lorsqu'on l'a signalé après la votation, on a refusé en disant qu'on ne pouvait pas. C'est absolument inacceptable. En outre, des personnes se comportent de manière étrange avec moi. On m'a déjà prise à partie en me disant que j'étais paresseuse et que je devais prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.

### **Tu es également active dans le domaine de la politique sociale.**

Lorsque la décision a été prise, il y a une vingtaine d'années, de transférer la compétence de l'aide aux personnes avec handicap de la Confédération aux cantons, j'ai commencé à travailler dans mon canton de résidence, Bâle-Ville, dans différents groupes de travail et commissions de politique sociale. Ce n'est que récemment que la Berne fédérale a enfin constaté qu'en Suisse, les conditions pour un logement autonome avec assistance ne sont pas réunies. Et ce, douze ans après l'introduction de la contribution d'assistance ! Les structures en politique ne sont toujours pas pensées pour les personnes avec handicap. Je suis curieuse de voir si l'arrivée au Parlement de deux nouveaux conseillers nationaux en situations de handicap va améliorer la situation et entraîner un changement des mentalités. Au final, tout est politique. Et, en politique tout comme en sport, on ne peut pas faire bouger les lignes sans énergie, détermination et persévérance.

# « Nous devons trouver un bon équilibre »

Il y a tout juste deux ans, Irene Hodel est devenue codirectrice de Procap Suisse après le départ à la retraite de Peter Kalt. Fin juillet, ce sera au tour de Martin Boltshauser de prendre un repos bien mérité.

Il cédera alors sa place à Sabina Schwyter. Le magazine Procap les a réunis tous les trois.

**Interview** Sonja Wenger **Photos** Corinne Vonaesch



Une parfaite alchimie entre Irene Hodel, Sabina Schwyter et Martin Boltshauser (de gauche à droite).



**Procap : Sabina, tu vas prendre la codirection de Procap Suisse début mai, mais cette discussion a lieu début avril. Comment perçois-tu Procap de l'extérieur ?**

**Sabina Schwyter :** C'est impressionnant de voir comme Procap apparaît d'un coup dans mon quotidien sous différentes formes, maintenant que j'y fais plus attention. Je reçois beaucoup de retours de personnes dans mon entourage, qui me racontent leurs expériences. C'est le cas d'une famille du voisinage, dont le père a eu un grave accident et n'a pu faire valoir ses droits qu'après une intervention de Procap. Le service juridique ou les conseils en construction de Procap sont, de manière générale, perçus de manière très positive. Soudain, je vois aussi partout les boîtes et les colonnes pour la récolte de monnaies étrangères, alors que je n'y avais jamais fait attention auparavant. Et l'initiative pour l'inclusion a renforcé la présence des personnes en situations de handicap dans les médias et sur les réseaux sociaux.

**As-tu un lien personnel avec les personnes en situations de handicap ?**

**Sabina Schwyter :** Je m'engage depuis quelques années dans une organisation de patientes et de patients. Je me suis ainsi progressivement familiarisée avec le thème du handicap et de l'AI. J'avais déjà travaillé pour une association avant cela et j'ai réalisé à quel point c'est passionnant. J'ai donc commencé à chercher un poste dans ce domaine.

**Quel est ton parcours professionnel ?**

**Sabina Schwyter :** J'ai étudié les sciences de l'information à Genève puis j'ai travaillé pour un projet qui consistait à mettre en place des structures pour créer des liens entre le corps étudiant et les entreprises. Plus tard, la faitière des hautes écoles cherchait quelqu'un pour développer l'association en Suisse romande. Elle s'était développée progressivement, notamment par un travail politique dans le domaine de la formation. Après la naissance de mon deuxième enfant, j'ai travaillé plusieurs années dans l'orientation professionnelle du canton d'Argovie. Maintenant, mes enfants sont plus âgés, mon mari s'est réorienté professionnellement et j'avais envie d'une activité qui me permette à nouveau de faire bouger les choses. Je ne prends pas à la légère cette nouvelle tâche à la direction de Procap, ni les différents besoins de

toutes les personnes impliquées. Mais je connais bien les mécanismes du développement d'une association, même dans des structures fédéralistes.

**Irene, tu dirigeras Procap avec Sabina. De quoi te réjouis-tu ?**

**Irene Hodel :** Le courant passe bien entre Sabina et moi. C'est une personne très compétente et nous nous complétons bien. Je me réjouis de notre collaboration. Je trouve aussi très positif qu'une personne de son âge, relativement jeune avec ses 42 ans, occupe ce poste. Cela fera du bien à notre organisation. En plus, elle est quasiment bilingue, ce qui est aussi un aspect important dans notre travail.

**Martin, est-il facile pour toi de céder ta fonction de codirecteur à Sabina ?**

**Martin Boltshauser :** Absolument. Procap existe depuis 1930 et j'ai été à bord pendant près d'un tiers de son histoire. J'ai toujours tenu à ce que l'association soit bien gérée. Je suis soulagé que nous ayons trouvé une si bonne solution avec Sabina. Et je suis aussi très heureux que deux femmes siègent désormais à la direction. Le concept de codirection a fait ses preuves. Mais il est important que ces deux personnes travaillent bien ensemble et qu'elles forment une unité vis-à-vis de l'extérieur. Avec Irene, nous nous sommes toujours soutenus et notre collaboration était empreinte de confiance et d'amitié. Il y a suffisamment de défis à relever au quotidien. Tout est plus simple quand on peut les aborder ensemble.

**Irene Hodel :** Il n'y aura pas non plus de tournus puisque Sabina reprend le nouveau département du développement de l'association et de la défense des intérêts. Tous les autres départements restent en de très bonnes mains. La direction du service juridique, qu'assumait Martin, est reprise par notre avocate Irja Zuber. Le reste ne change pas.

**Comment allez-vous organiser le passage de témoin ?**

**Martin Boltshauser :** Jusqu'à mon départ en juillet, j'aurai une séance hebdomadaire avec Sabina pour essayer de lui transmettre le plus d'informations possible. Comme l'a déjà dit Irene, tous les départements fonctionnent très bien. Sabina peut donc commencer par faire le tour de l'association pour mieux la connaître.

**Irene Hodel :** J'aurai moi aussi des échanges réguliers avec Sabina.

**Sabina Schwyter :** Au début, je vais déjà me familiariser avec chaque département de Procap. Je dois comprendre qui fait quoi, quels sont les défis dans chaque département, où se situent les éventuelles difficultés et où nous voulons aller ensemble – pas seulement au niveau national, mais aussi dans les régions et les sections. Alors, je pourrai m'atteler au développement de l'association.

### **Concernant les défis, où faut-il que Procap agisse en priorité ces prochaines années ?**

**Irene Hodel :** Il faut garantir le financement de l'association. Actuellement, seules 40% environ de nos prestations sont subventionnées par l'Office fédéral des assurances sociales (OSAV). Nous devons trouver le reste nous-mêmes, que ce soit auprès des cantons, sous forme de dons, de legs ou d'autres sources de revenus.

**Martin Boltshauser :** Nous sommes sur la bonne voie et venons d'adopter un nouveau concept de récolte de fonds. La consolidation financière est toutefois très importante. Sans argent, nous ne pouvons pas réaliser toutes nos bonnes idées. C'est pourquoi nous devons toujours trouver un bon équilibre entre le financement et le développement de nos prestations. Mais compte tenu du fait que la plupart des associations à vocation sociale font face à des problèmes similaires, force est de constater que nous nous en sortons plutôt bien. Il y a toujours des choses à améliorer, mais je ne pense pas qu'il faille prévoir de gros chantiers dans notre cas.

### **La demande pour nos prestations dépasse largement nos ressources.**

**Irene Hodel :** C'est un fait et un grand dilemme. Mais sans financement suffisant, nous ne pouvons pas maintenir notre offre de prestations sous sa forme actuelle. C'est pourquoi nous allons y regarder de plus près pour identifier ce qui est important. Nous allons aussi devoir commencer à dire non dans certains cas.

**Sabina Schwyter :** Je suis sûre que le développement de l'association va jouer un rôle important à cet égard. Nous devons présenter Procap de manière que notre efficacité soit connue du public et ainsi, que nous puissions également générer le financement dont nous avons besoin pour mener à bien notre travail.

**Martin Boltshauser :** J'aimerais toutefois rappeler qu'il faut donner du temps à Sabina et qu'elle ne peut pas résoudre tous les problèmes à la fois. Elle doit commencer par mettre sur pied son nouveau département. Et sa tâche n'est pas facile : nous devons continuer à développer l'association, sans pour autant dépenser plus d'argent. De plus, de tels changements ne font pas toujours l'unanimité. Et il n'y a probablement pas de solution magique et unique qui résoudra tous les problèmes pour l'ensemble de l'association. Il est probable qu'il faille suivre différentes pistes. Mais si nous les trouvons, nous aurons déjà fait un bon bout de chemin.

### **Martin, qu'aimerais-tu transmettre à Sabina pour l'avenir ?**

**Martin Boltshauser :** Qu'elle suive sa voie et qu'elle puisse utiliser ses atouts. Qu'elle aille chercher de l'aide quand elle en a besoin et qu'on la lui donne. Mais avant tout, qu'elle ne veuille pas suivre les traces de quelqu'un d'autre, mais laisser sa propre empreinte.

**Sabina Schwyter :** C'est ce que j'ai l'intention de faire. Je me réjouis de commencer, de faire connaissance avec tout le monde et de tout découvrir.



Irene Hodel continuera à s'occuper des finances, et Sabina Schwyter prendra en charge le nouveau département du développement de l'association et de la défense des intérêts.



# Actualité de la politique sociale

Texte Anna Pestalozzi Illustration Procap

## Allocation de prise en charge : espoir d'une amélioration

En ce qui concerne l'allocation de garde pour les parents d'enfants gravement malades, de nombreuses familles passent entre les mailles du filet. Il se peut qu'elles ne puissent plus concilier garde et activité professionnelle en raison d'une aggravation aiguë de l'état de santé de leur enfant et qu'elles ne reçoivent pourtant pas d'allocation de garde, leur enfant ne remplissant pas les critères actuels de la loi. Le Parlement demande au Conseil fédéral de procéder à une adaptation par le biais d'une motion du conseiller aux Etats Damian Müller (PLR/LU). Bien que le Conseil fédéral n'applique pas exactement le texte de la motion, Procap a, dans sa prise de position, salué l'orientation de la mise en œuvre prévue, car celle-ci reconnaît le besoin d'une allocation de prise en charge pour les enfants hospitalisés de longue date. Il faut toutefois procéder à quelques adaptations essentielles ! Il s'agit notamment de prendre en compte de manière adéquate les situations aiguës après la naissance. C'est souvent au cours de cette période délicate que les parents décident de quitter la vie professionnelle en fonction de la charge supplémentaire qui pèse sur le système familial. Une amélioration est attendue. Il faudra cependant faire preuve de patience : il est peu probable qu'un changement intervienne avant 2026.

## Le Conseil national en faveur de la liberté de choix en matière de logement

Dans le magazine n° 1/2024, nous avons évoqué le manque de liberté de choix en matière de logement : de nombreuses personnes en situations de handicap ne peuvent pas choisir elles-mêmes leur lieu et mode de vie. La résidence en dehors des institutions est souvent rendue impossible en raison d'un financement insuffisant des prestations ambulatoires. Certaines personnes se voient même refuser un changement de canton. Une telle ingérence contrevient à la liberté d'établissement. Cette situation a été reconnue par le Conseil national lors de la session de printemps. Le 7 mars, la Chambre basse a dit oui, par 128 voix contre 52, à une révision de la loi en question (LIPPI). La Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des Etats doit encore se prononcer.

## Le Laboratoire d'idées porte ses fruits

Dans le cadre du Laboratoire d'idées Procap de 2020/2021, des personnes avec différents handicaps ont identifié des besoins d'action politique et rédigé une prise de position complète à ce sujet. Les revendications sont diverses (transports publics, participation, intégration au travail, etc.) et s'adressent à différents groupes, dont la politique nationale. Parmi ces revendications figure celle de permettre également aux employeurs de déposer une demande de moyens auxiliaires ou d'adaptation du poste de travail. Le conseiller national Christian Lohr (Le Centre/TG) a déposé une motion en ce sens en 2021. Celle-ci a d'abord été adoptée par le Conseil national, puis par le Conseil des Etats dans le cadre d'un passionnant débat. Le Conseil fédéral doit désormais la mettre en œuvre. Merci aux membres du Laboratoire d'idées pour leur engagement.





Marc Zürcher  
Avocat

# Modifications 2024 : ma rente pourrait-elle être plus élevée ?

Vous n'avez pas repris d'activité lucrative après votre atteinte à la santé ? L'office AI aura alors sans doute calculé votre taux d'invalidité en tenant compte des salaires ESS (enquête sur la structure des salaires). Si tel est le cas, une modification législative du début de l'année permet - à certaines conditions - d'augmenter le taux d'invalidité et donc, éventuellement, la rente. Vérifiez si cela est envisageable !

Pour déterminer le taux d'invalidité, l'AI compare le revenu que vous obtenez en bonne santé avec celui que vous pourriez obtenir en exerçant l'activité qui peut raisonnablement être exigée de vous après les traitements et les mesures de réadaptation, sur un marché du travail équilibré. Dans le cas où vous n'avez pas repris d'activité, ce sont les valeurs statistiques des salaires ESS qui sont appliquées pour calculer le taux d'invalidité.

## Nouveauté au 1<sup>er</sup> janvier 2024

Depuis janvier 2022, une réglementation impose une déduction de 10 % pour les personnes dont la capacité fonctionnelle est inférieure ou égale à 50 % (abattement). Celle-ci a été complétée dans la modification de la loi entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2024 : les calculs doivent désormais toujours tenir compte d'une déduction forfaitaire liée au marché du travail de 10 % (calculs sur la base des salaires ESS). En cas de capacité de 50 % ou moins, la déduction forfaitaire totale est de 20 %. D'autres réductions ne sont en revanche pas possibles. Ces nouvelles déductions entraînent dans de nombreux cas un taux d'invalidité plus élevé.

## Conséquences concrètes

Si une déduction avait déjà été effectuée lors du calcul précédent, la nouvelle réglementation risque d'avoir moins d'impact, voire de ne rien changer du tout. En revanche, si aucune déduction n'avait été effectuée (abattement de 0 %), la nouvelle réglementation peut avoir des conséquences concrètes, comme l'octroi d'un reclassement ou l'augmentation de la rente AI.

## Pour les rentes déjà accordées

Les dispositions transitoires prévoient que les rentes déjà accordées (dont l'invalidité est inférieure à 70 %) doivent être révisées par les offices AI dans un délai de trois ans. Cette révision ne se limitera pas à l'application de la nouvelle déduction, mais impliquera un examen complet, comme lors d'une révision ordinaire. Une éventuelle adaptation de la rente aura lieu rétroactivement au 1<sup>er</sup> janvier 2024, indépendamment de la date de la révision.

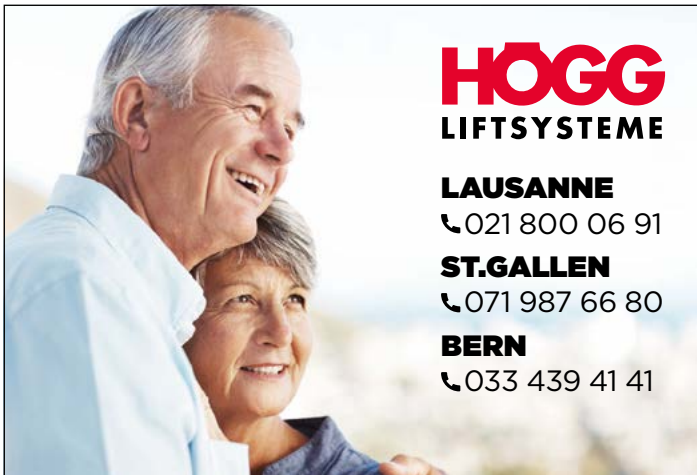
## Et si votre droit avait été refusé ?

Si vous aviez déjà reçu une décision de refus par le passé, vous devriez vérifier si le nouveau calcul donne

un taux d'invalidité suffisant pour une rente. Cela peut être le cas si, lors de la précédente décision, un degré d'invalidité de 33 % ou plus avait été constaté. Comme un réexamen de votre situation n'est pas effectué automatiquement, vous devez vous-même déposer une nouvelle demande auprès de l'AI. Cette demande devra présenter un calcul indiquant le nouveau taux d'invalidité en tenant compte de la déduction de 10 %. En principe, l'examen du droit impliquera un réexamen complet de la situation.

Si un droit à la rente est reconnu à la suite de cette nouvelle demande, l'octroi aura lieu après un délai de 6 mois à compter du dépôt de la demande - comme pour toute autre nouvelle demande.

S'il est important de déposer la demande le plus rapidement possible, il est tout aussi important d'examiner préalablement tous les autres paramètres. Pour savoir si cela en vaut la peine, adressez-vous au Centre de conseils en assurances sociales (CCAS) de Procap le plus proche de chez vous.



**HÖGG**  
LIFTSYSTEME

**LAUSANNE**  
☎ 021 800 06 91  
**ST.GALLEN**  
☎ 071 987 66 80  
**BERN**  
☎ 033 439 41 41

## MONTE-ESCALIERS

LIFTS À PLATE-  
FORME  
LIFTS À SIÈGE  
HOMELIFTS

*Les experts en lifts*



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

**5 ANS** DE GARANTIE

**rigert**  
NIVELLE LE CHEMIN

*Les amis ne peuvent pas toujours être là pour aider.  
Par contre, un monte-escaliers de Rigert, oui.*



Consultation gratuite  
☎ **021 793 18 56**  
ou voir [www.rigert.ch/fr](http://www.rigert.ch/fr)

Testez nos monte-escaliers avec siège & plateforme dans  
notre Showroom à Küsnacht am Rigi ou à Oensingen (SAHB)



Roulez à 9 km/h avec  
notre modèle SWT-1S.



**SWISS•TRAC®**

Trouvez un distributeur et faites un essai: [www.swisstrac.ch](http://www.swisstrac.ch)





# « Le virus Procap ne se guérit pas »

A fin juillet 2024, Martin Boltshauser, codirecteur et responsable du service juridique de Procap, prendra une retraite bien méritée après plus de 34 ans chez Procap. A cette occasion, il tire une dernière fois le bilan avec le Magazine Procap.

Interview Sonja Wenger Photos Procap

## **Procap : Martin, dans quel état d'esprit quitteras-tu Procap ?**

**Martin Boltshauser :** Avec une larme à l'œil et un sourire au coin du visage. Une larme à l'œil, parce que mon travail et les gens chez Procap vont me manquer. Un sourire au coin du visage, parce que je suis bien préparé à la retraite. J'aurai encore de quoi faire à l'avenir : je m'occupe de mon petit-fils, j'entraîne une équipe de football féminin, je m'engage auprès de l'association cantonale bâloise Aide et soins à domicile, j'enseigne à la Haute Ecole spécialisée, etc.

## **Tu planifies ta succession depuis longtemps déjà...**

Je tiens à ce que les personnes qui reprendront mes fonctions ne trouvent pas un chaos total, mais une place propre et nette, au sens strict du terme. C'est ce que j'ai toujours fait en partant en vacances et c'est ce que je vais aussi faire pour mon dernier jour de travail. Cette fois-ci, il me faut simplement un peu plus de temps pour transmettre tous les cas dont je me suis occupé en tant qu'avocat, ainsi que les tâches au sein de la direction et en tant que responsable du service juridique. Mais pas beaucoup plus. Je suis d'avis que les personnes qui me succèdent doivent suivre leur propre voie.

## **Donc pas de nostalgie ?**

Bien sûr, je serais heureux que les gens disent que j'ai posé des jalons importants dans l'histoire de Procap ou que les choses que j'ai mises en place vont perdurer. Mais si je passe à l'occasion pour dire bonjour et que l'on me dit que les choses vont bien et que je manque juste un petit peu, alors j'estime que j'aurai bien passé le flambeau.





Que ce soit par son expertise juridique ou par sa force de persuasion, Martin Boltshouser s'est engagé pendant 34 ans pour les personnes en situations de handicap.

**Tu es chez Procap depuis plus de 34 ans et tu as largement contribué à façonner l'association. Comment es-tu arrivé chez Procap à l'époque ?**

Par l'intermédiaire d'un collègue avocat. A l'époque, je pensais ne rester qu'un an. Mais chez Procap, il y avait beaucoup de choses que je trouvais intéressantes - pouvoir aider des gens de manière très concrète, écrire un livre, serrer la main d'un conseiller fédéral ou passer à la télévision. Par ailleurs, dans les années 90, alors que ce n'était pas encore courant, j'ai pu obtenir que l'on puisse travailler à temps partiel chez Procap, même à un poste de cadre. C'était important pour moi, parce que je voulais fonder une famille et assumer ensuite une partie de la prise en charge des enfants. Je trouve que la joie de vivre des enfants est quelque chose de merveilleux. Et j'ai beaucoup appris de cette expérience de garde d'enfants.

**En 34 ans, qu'est-ce qui a changé chez Procap ?**

Les rapports avec l'AI sont devenus plus complexes pour les personnes en situations de handicap. C'est aussi la raison pour laquelle les services

de Procap dans les domaines du conseil juridique et des assurances sociales ont été fortement développés. Et puis, il y a plus de 20 ans, nous avons changé le nom de l'organisation d'Association suisse des invalides à Procap Suisse, ce qui montre d'ailleurs à quel point le regard du public sur les personnes en situations de handicap a évolué. Peu après, nous avons adapté la structure de notre organisation et établi le modèle des bureaux régionaux. Cela a permis de poursuivre la professionnalisation de Procap dans les sections. Nous avons surmonté la pandémie de Covid. Et enfin, nous avons introduit une direction tripartite pour Procap Suisse, qui est devenue plus tard le modèle de codirection que nous connaissons aujourd'hui avec Irene Hodel et Sabina Schwyter, qui va me succéder.

**Tu ne corresponds pas à l'image classique que l'on se fait d'un avocat.**

Je ne l'ai jamais eue. Je ne suis pas quelqu'un de formel. J'ai toujours essayé de rester accessible pour ma clientèle. A mon avis, chez Procap, nous devons garder les pieds sur terre et avoir la fibre sociale, tout particu-

lièrement au service juridique. Cela signifie qu'il faut pouvoir et vouloir parler avec les personnes les plus diverses. Ce faisant, on s'écarte parfois des sentiers battus.

**Des exemples ?**

Souvent, les parents demandent s'ils peuvent emmener leur enfant en situations de handicap à la consultation, même si l'enfant risque d'interférer ou de ne pas comprendre de quoi il retourne. Je trouve justement que c'est important, car c'est de cet enfant qu'il s'agit, et si l'on ne tolère pas qu'il soit là, on n'est pas à la bonne place chez Procap. Peut-être que ce n'est pas toujours efficace, mais ce contact humain est important, il instaure une confiance et un lien avec les personnes concernées. Je trouve qu'il est important de voir au-delà du cas juridique individuel et d'appréhender la situation de la personne dans son ensemble. Il y avait par exemple le cas d'une personne très jeune pour laquelle, il s'agissait de demander une rente AI complète à vie. J'ai alors demandé si des mesures intégratives ne seraient pas plus efficaces dans ce cas, car le bonheur d'une personne ne dépend pas exclusivement de sa situation financière, que l'on peut par ailleurs



La recette du succès de Martin Boltshauser : des compétences professionnelles, un esprit pratique et une bonne dose d'humour.

améliorer dans le cadre d'une consultation juridique. Ou encore un autre exemple : une femme âgée était venue me voir pour une augmentation des prestations complémentaires, parce qu'elle n'avait jamais assez d'argent pour subvenir à ses besoins. Je me suis demandé si ses problèmes financiers avaient peut-être d'autres causes et je l'ai envoyée consulter Pro Infirmis pour des conseils sur l'endettement. Ensemble, nous avons alors découvert que le pharmacien de cette femme lui vendait, pour chaque petit bobo, des médicaments coûteux qui n'étaient pas remboursés par la caisse-maladie.

**Les compétences juridiques ne suffisent donc pas, il faut aussi beaucoup de pragmatisme ?**

Les compétences juridiques sont extrêmement importantes. Elles se révèlent surtout lorsque nous gagnons nos affaires. Mais pour savoir quand il faut peut-être chercher ailleurs et donner les bons conseils au bon moment, il faut aussi des compétences sociales et un esprit pratique. C'est pourquoi j'ai toujours recherché pour le service juridique des personnes capables d'aller voir dans les détails. Bien sûr, ce n'est pas possible à chaque fois, nos ressources ne suffiraient pas. Et ce n'est pas non plus toujours nécessaire ou possible. Mais là où il y a une marge d'appréciation lors d'une décision, on peut souvent faire quelque chose après coup.

**Cette attitude se reflète aussi dans ton style de management.**

Une de mes forces est peut-être de pouvoir combiner mon expérience à une touche d'humour. Je trouve que c'est un bon mélange. J'ai une image fondamentalement positive de l'être humain. Je pense qu'il est important

de ne pas être arrogant envers qui que ce soit sous prétexte que l'on est plus expérimenté ou que l'on occupe un poste hiérarchiquement plus élevé. Il ne faut jamais croire non plus que l'on sait déjà tout. On a alors l'air arrogant et on devient mauvais dans ce que l'on fait.

**Il est rare qu'une conversation avec Martin Boltshauser ne comporte pas, à un moment ou à un autre, une référence au FC Bâle. Est-ce que c'est un peu ta marque de fabrique ?**

Je suis tout simplement un vrai fan et je vais partout où le club joue. Parce que c'est beau et que l'on vit beaucoup de bons moments. Je suis super heureux quand le FCB gagne. Et je me sens triste ou en colère quand il fait un mauvais résultat.

**Tu aimes aussi parler de ce que l'on appelle le virus Procap.**

Le virus Procap a été mentionné lors de mes adieux à la Suisse orientale. J'aime bien cette image. Nous avons eu le coronavirus, pas très amical et qui a causé beaucoup de souffrance. Mais il y a aussi le sympathique virus Procap, qui motive les gens à agir, ce qui est très positif. Je pense que c'est très contagieux et qu'on ne s'en débarrasse jamais. C'est pourquoi je n'ai pas trop de mal à quitter Procap car ce n'est pas un adieu à tout jamais. Je vais sûrement rester en contact avec certaines personnes et peut-être même un jour collaborer à nouveau à un projet. Pour l'instant, j'emmène Procap à la maison et j'en garde les souvenirs dans un tiroir, en le laissant entrouvert. Ainsi, Procap est clairement rangée, mais je la vois quand même – et ça me rappelle de bons souvenirs.

# Casse-tête

Sommet du Jura vaudois (3m.)	Liste d'erreurs imprimées	Mot carpirieux	Petit nom donné à la voiture	↓	Ouvrage de poésie en vers	De coups ou de cloches	Vraiment gonflée !	↓	Personnel ou possessif	Bêtise	Petit grizzli	↓	Duchesse de Bretagne	Halogène polluant (Br)	↓	Subjonctif d'un verbe gai	Tante légendaire du Jura
→	→	→	→	○ 3	→	→	→	→	→	→	→	→	Sarcla	→	○ 5	→	→
→	→	→	→	→	Jalousés	→	Rétribué	→	○ 1	→	→	→	→	→	→	Il sert au travail manuel	→
Fré- quente	→	Tenteras d'in- timider	→	Divague	→	○ 7	→	N'exis- tent pas sans déjà	→	→	→	→	Alcool éthylque	→	Di- gramme	→	→
Cépage blanc très ancien	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	Rendu opaque	→	→	→	→
Dix en A- Amérique	→	→	→	Cale	→	→	→	Prend du ventre	Silen- cieuse	→	→	→	→	→	→	Fit la vache	Étreinte
→	→	→	→	Libelle	→	→	→	Sans gravité	→	→	→	→	Odeur appé- tissante	→	Thymus de veau cuisiné	→	→
Couvert de cha- pelure	Diminua la surfa- ce d'une voile	→	Prénom de Zell- weger	→	→	→	→	○ 8	Arum blanc	→	Invente	→	→	→	→	→	→
Passage, entrée	→	→	→	○ 2	→	Crie comme un cerf	→	→	Cent cin- quante à Rome	→	→	→	Article indéfini	→	→	Moitié de tambour africain	Électro- cardio- graphie
Avant mi	→	→	Coucou d'Améri- que du Sud	→	Village médiéval vaudois	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Me dé- placerai	→	→	→	→	→	Mesure de l'âge	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Teinté de rouge	→	○ 4	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
Grand continent	→	→	→	→	→	Prit le sein	→	→	→	○ 6	→	→	→	→	→	→	→
										1	2	3	4	5	6	7	8

## Sudoku

Inscrivez un nombre de 1 à 9 dans chaque case vide, chaque nombre ne peut apparaître qu'une seule fois dans chaque colonne et chacun des neuf blocs de 3x3.

Facile

6	3			7				4
		4		1		6		8
	1	5				3	7	
			9	7				
8	4			2			3	5
			8	5				
	7	9				1	5	
5		3		9		4		
1				5			8	9

Moyen

				5	7			
	9	8						1
2	5		9			6		
3	4		5			8		
		7			6		4	2
		1			3		9	6
9						2	7	
				7	4			

Vous trouvez toutes les solutions à la page 31.





## **NOUS SOMMES PROCAP**

---

**« Il n’y a pas de sensation plus agréable que la fatigue après le sport ! »**

### **Sebastian Büttiker**

(\*1989) travaille depuis six ans chez Procap au département Voyages et Sport, où il organise chaque année une quinzaine de voyages en groupe – de A à Z. Né dans une famille sportive, il joue au tennis depuis son enfance, malgré son spina bifida (« dos ouvert »).

### **Procap : Sebastian, comment te décrirais-tu ?**

**Sebastian Büttiker :** Je suis très ponctuel et précis. Un Suisse typique, en somme (rires).

### **Tu organises des vacances actives pour des groupes. Raconte-nous comment se passe une journée de travail.**

Je vérifie d’abord mes e-mails. Il y a des jours où je téléphone beaucoup pour régler divers détails. Au quotidien, je dois minutieusement planifier les modalités liées à l’hébergement, aux responsables de voyages et à l’équipe. Je travaille aussi sur le catalogue de la saison suivante, je tiens le site internet à jour et bien d’autres choses encore. Mon travail est très varié et cela me plaît beaucoup. Mais il y a trop peu d’heures dans une journée.

### **Que se passe-t-il une fois que l’organisation d’un voyage est bouclée ?**

J’envoie alors les informations aux participants et participantes. Pendant le voyage, je suis la personne de contact pour les responsables si quelque chose n’est pas clair ou s’il y a des problèmes sur place.

### **Dans le catalogue Vacances, tu poses au bord de la mer...**

En tant que personne en fauteuil roulant, j’ai de temps en temps la possibilité de partir en reconnaissance pour visiter un lieu, ses hôtels et ses environs. Je fais alors attention à tous les aspects qui sont importants pour remplir les critères d’accessibilité de Procap Voyages notamment. Lorsqu’un hôtel se déclare accessible, cela peut signifier différentes choses – ce n’est qu’une fois sur place que l’on découvre ce qu’il en est vraiment.

### **Un exemple ?**

Dans une douche censée être accessible, un pommeau de douche placé si haut qu’il est inaccessible pour une personne en fauteuil roulant. L’accès au balcon qui est souvent encombré d’un seuil, de sorte qu’il est impossible d’y accéder en fauteuil roulant. J’ai une anecdote particulière à ce sujet. Dans un hôtel à Majorque, il y avait justement un seuil élevé. Comme il y avait un risque de crever un pneu, je l’ai signalé à la réception. Deux heures plus tard, les employés de l’hôtel avaient gentiment installé un tapis de fortune par-dessus.



### **Si même toi, qui es très sportif, tu ne peux pas franchir un seuil...**

Oui, j'ai besoin de très peu d'aide. Mais je fais bien sûr attention à ce que l'infrastructure soit également adaptée aux autres, notamment aux personnes en fauteuil roulant électrique.

### **As-tu dû te battre pour devenir indépendant ?**

Oui, la tâche a été ardue ! C'est un apprentissage constant sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas. Ma chance, c'est que mes parents m'ont appris à être très autonome. Dès l'âge de douze ans, ils m'ont envoyé seul à l'école en me donnant les horaires des transports publics pour aller d'Olten à Aarau. Je leur suis très reconnaissant de m'avoir fait autant confiance. Sans cela, je serais moins autonome.

### **Pourquoi ?**

Parce que c'est aussi une question de mentalité. Grâce à l'attitude de mes parents, je me suis dit : ça va, je n'ai pas forcément besoin de quelqu'un pour m'aider ! Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Cela dépend aussi toujours de l'ampleur des limitations physiques.



Sebastian Büttiker est responsable du bon déroulement des voyages en groupe.

### **Cette éducation était-elle un choix délibéré de tes parents ?**

C'était aussi lié au fait que j'ai quatre frères et sœurs. Mes parents ont certainement dû faire face à un certain surcroît de travail en raison de mon handicap. Néanmoins, ils me traitaient en général de la même manière que les autres.

### **Te souviens-tu d'une expérience particulièrement réussie en lien avec ton autonomie ?**

Oui, c'était la première fois que j'allais à un tournoi de tennis, quelque part à la campagne. A l'époque, je ne conduisais pas encore de voiture et je prenais le train. J'étais assis dans mon fauteuil roulant de tous les jours et j'avais emporté mon fauteuil roulant de tennis. Le voyage s'est super bien passé, tout le monde était très serviable. Cela m'a permis de progresser. Mais bien sûr, ça n'a pas toujours été aussi simple.

### **Tu viens d'une famille sportive ?**

Et comment ! Mon père était footballeur en équipe nationale B et ma mère était joueuse de tennis. Nous avons tous toujours été très actifs. Quand j'étais enfant, j'allais voir les matchs de mon père et nous jouions beaucoup au unihockey et au football dans le quartier. Au football, j'étais le seul à avoir le droit de jouer avec les mains. A l'école primaire, le sport a toujours été ma matière préférée. Je voulais participer à tout. Quand je faisais du sport, je me sentais toujours très bien.

### **Plus tard, tu as pratiqué la course en fauteuil roulant - comment en es-tu arrivé là ?**

A Nottwil, j'ai pu essayer différents sports, c'est là que j'ai découvert la course en fauteuil roulant. J'ai pratiqué ce sport pendant quelques années. J'ai également fait du skibob. Et je faisais partie du cadre de la relève pour le tennis. J'y joue toujours, mais uniquement pour le plaisir – je ne suis plus tellement orienté vers la compétition. Dans tous les cas, quand on est assis toute la journée, il est d'autant plus important de faire du sport et de bouger. C'est bon pour les muscles et les os. Et il n'y a pas de sentiment plus agréable que d'être fatigué après avoir fait du sport. Même les douleurs dans tout le corps font du bien (rires).

### **Quel est ton super-pouvoir ?**

Sérénité et patience ! Je suis un véritable havre de paix.



Uanzezeg Gantulga (encore dans son ancien fauteuil roulant) et Valentin Bunjaku dans l'atelier de rollaid à Interlaken.

En ce jour de novembre, il pleut des cordes devant l'entrée de l'atelier de l'association rollaid, à Interlaken, dans le canton de Berne. Et pourtant, Uanzezeg Gantulga rayonne de joie. La jeune femme de 28 ans, originaire de Mongolie, est atteinte de paralysie cérébrale. Elle est presque entièrement dépendante de l'aide d'autrui pour les tâches quotidiennes. Uanzezeg fait partie d'un groupe de dix jeunes de l'organisation Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei, qui ont séjourné en Suisse durant quelques semaines l'automne dernier.

A Interlaken, Uanzezeg est assise dans un fauteuil roulant qui, bien qu'il ne soit pas neuf, se révèle bien plus confortable que ceux qu'elle a

connus jusqu'ici. Dans l'atelier de rollaid, on adapte ce jour-là le fauteuil roulant à son corps. C'est important pour éviter les points de pression notamment. Ce modèle, qui dispose de freins, est plus léger et plus maniable que l'ancien utilisé par la jeune femme, ce qui facilitera grandement sa mobilité et celle des personnes qui l'accompagnent.

#### **Communication avec les pieds et les mains**

C'est Valentin Bunjaku qui a rendu cela possible. En 2019, ce membre de Procap a effectué un volontariat chez Bayasgalant dans le cadre d'un stage social au cours de sa formation commerciale.

# « Bayasgalant » signifie heureux en mongol

Quand tout le monde tire à la même corde, de nombreux projets deviennent possibles. Grâce à son esprit d'initiative et à la collaboration avec une œuvre d'entraide pour enfants en Mongolie, Valentin Bunjaku, membre de Procap, a pu offrir de nouvelles perspectives à une jeune femme atteinte de paralysie cérébrale.

**Texte** Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger

« J'avais vu un documentaire sur Bayasgalant à la télévision suisse et je voulais absolument m'y engager bénévolement », raconte Valentin.

Le jeune homme se déplace en fauteuil roulant en raison d'une maladie génétique extrêmement rare et évolutive. Cela n'a toutefois pas constitué un obstacle pour travailler chez Bayasgalant : « Lors de l'entretien d'embauche, l'équipe de l'organisation est d'abord restée sans voix, mais a ensuite fait tout son possible pour pouvoir m'accueillir », dit-il avec le sourire. Valentin s'est ensuite rendu avec sa mère à Oulan-Bator, la capitale de la Mongolie. Avant de commencer à travailler au foyer de jour de Bayasgalant, il a appris

quelques rudiments de mongol avec le propriétaire de leur logement. « Mais, au travail, nous avons surtout communiqué en anglais ou simplement avec les mains et les pieds ainsi qu'avec des dessins », poursuit-il.

## **L'éducation, un élément clé de l'autodétermination**

L'organisation Bayasgalant a été fondée en 2003 par quatre Suissesses. Lors d'un voyage en Mongolie, elles avaient été impressionnées par la beauté de ce pays peu peuplé, mais aussi par la pauvreté de nombreuses familles. D'une soupe populaire pour enfants, le projet a évolué au fil des ans pour





A l'occasion du 20<sup>e</sup> anniversaire de Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei, une petite délégation s'est rendue en Suisse. Au dernier rang, deux des fondatrices : Martina Zürcher (4<sup>e</sup> depuis la gauche) et Christine Jäggi (5<sup>e</sup> depuis la gauche). Tout à droite, Zayanyam Okhinoov, directrice de Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei.

se transformer en une organisation qui comprend aujourd'hui un foyer de jour, un jardin d'enfants ainsi que divers services tels que des soins médicaux, un soutien psychologique et des activités scolaires. Avec l'aide de 20 collaboratrices et collaborateurs, Bayasgalant s'occupe chaque jour de quelques 200 enfants et adolescent·e·s.

Grâce à un fonds de formation spécial mis en place voici douze ans, Bayasgalant permet également aux jeunes de poursuivre leurs études à l'université ou dans une école professionnelle. Encadré·e·s par les assistantes sociales de l'organisation, les bénéficiaires ont la possibilité de travailler durant les vacances au sein du foyer de jour, en échange d'une rémunération.

L'équipe de Bayasgalant est régulièrement soutenue par des bénévoles comme Valentin, qui s'occupent notamment des enfants ou leur enseignent l'anglais. « Mais comme j'ai travaillé durant les vacances d'été et qu'il n'y avait donc pas de cours, mon engagement portait principalement sur le social et les relations humaines. J'ai fait beaucoup de bricolage ou joué au football avec les enfants. Le fait que je sois en fauteuil roulant n'a pas du tout été un problème », souligne le jeune homme.

### **Plus de mobilité grâce au financement participatif**

Lors de sa mission, Valentin s'est lié d'amitié avec Uanzezeg. Il est resté en contact avec elle et d'autres membres de Bayasgalant après son retour en Suisse. « Ce n'est pas facile à cause de la barrière de la langue, mais, grâce aux services de traduction en ligne et aux emojis, nous pouvons de temps en temps communiquer par WhatsApp », indique-t-il. Lorsqu'il a appris que Uanzezeg venait en Suisse avec un groupe de Bayasgalant à l'occasion de son 20<sup>e</sup> anniversaire, une idée a mûri dans l'esprit de Valentin : la Mongolie n'étant pas un pays sans obstacles, Uanzezeg était souvent très limitée dans sa vie quotidienne. Un meilleur fauteuil roulant pourrait déjà améliorer beaucoup de choses. Lors d'un projet précédent, Valentin avait pu se rendre compte qu'il était possible de faire bouger les choses en collaborant avec d'autres personnes. Sur Wemakeit, une plateforme de crowdfunding, il avait réussi à réunir la somme manquante pour adapter sa voiture aux besoins de personnes en situations de handicap. Aussi, pour permettre à Uanzezeg d'obtenir un fauteuil roulant d'occasion, Valentin a pris contact avec



Il est important qu'un fauteuil roulant soit adapté au corps d'une personne à mobilité réduite. Cela permet par exemple d'éviter les points de pression ou d'autres causes de douleur.

## Bayasgalant, ou aider à s'aider soi-même

Bayasgalant Kinderhilfe Mongolei soutient les enfants mongols et leurs familles qui vivent sous le seuil de pauvreté. Prévention, éducation et aide à l'autonomie sont les principes de l'organisation. En fonction de leur âge, les enfants sont pris en charge à la garderie ou au jardin d'enfants. Les plus âgés suivent, eux, une formation continue selon leurs intérêts. Chaque jour, environ 200 enfants reçoivent des repas et un appui. Outre l'aide aux devoirs ainsi qu'un suivi médical et psychologique, l'accompagnement comprend également la prise en compte de l'ensemble de la situation familiale ainsi que le suivi et la prise en charge des enfants ayant des besoins spécifiques.

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

l'association rollaid. L'association récupère des moyens auxiliaires usagés, les prépare dans son atelier dans le cadre d'un programme d'intégration professionnelle et sociale pour les adolescent·e·s et les jeunes adultes et les remet gratuitement à des organisations humanitaires actives au niveau international. Répondant à la demande de Valentin, rollaid a accepté de faire don d'un fauteuil roulant et de l'adapter aux besoins d'Uanzezeg. C'est chose faite depuis l'automne dernier.

### **Ne laisser aucun obstacle nous arrêter**

Aujourd'hui âgé de 23 ans, Valentin est très actif. Sa devise: « En tant que personne, on a une maladie ou un handicap, mais on ne l'est pas. » Outre ses deux emplois à temps partiel dans le secteur administratif à Berne, il est également engagé au sein du parlement des jeunes de la région et de l'université populaire, et poursuit différents projets. « Toute ma famille est très orientée vers le social et je veux, moi aussi, m'engager pour des causes qui profitent à d'autres personnes », confie Valentin. Sa mère est assistante sociale et sa sœur aînée étudiante en travail social. Lui-même souhaite travailler dans la coordination médicale. « Dans ce

domaine, j'aurais plus de contacts directs avec les patient·e·s qu'aujourd'hui », relève-t-il. Un jour, il aimerait faire des études de médecine et de travail social, mais c'est encore de la musique d'avenir. Tout comme une visite à ses ami·e·s en Mongolie.

La rencontre avec Valentin a inspiré Uanzezeg. Peu avant le retour du groupe dans son pays, elle raconte, avec l'aide de son accompagnatrice Zayanyam Okhinoov, directrice de Bayasgalant en Mongolie, qu'elle souhaite « enfin apprendre à lire et à écrire ». Elle est « bayasgalant », c'est-à-dire heureuse : grâce à son fauteuil roulant adapté, « elle n'a plus mal aux fesses », dit-elle avec un rire communicatif. Grâce à Valentin, elle a réalisé que, même avec un handicap, il est possible d'être actif·ve et de ne pas rester seul·e chez soi. Avec son nouveau fauteuil roulant, elle est nettement plus mobile et pourra peut-être un jour exercer une activité chez Bayasgalant.

# Enthousiasme, football et chocolat



Laurent Duvanel  
Président Procap Suisse

Quel est le lien entre Procap, le FC Bâle et le cacao ? Non, le FCB n'est pas sponsorisé par Ragusa. C'est le dynamique Martin Boltshauser, responsable du service juridique de Procap, qui incarne ce lien ! Sa passion pour le ballon rond n'a d'égale que son amour du chocolat. Il adore suivre les matchs de son équipe fétiche, tout comme il aime cuisiner des gâteaux au chocolat qu'il apporte au bureau lors d'occasions spéciales pour les partager avec ses collaboratrices et collaborateurs.

Notre avocat en chef est chez Procap depuis 34 ans et codirecteur de Procap Suisse depuis 18 ans. Cet été, il prendra sa retraite. Résumer ici la contribution de Martin au sein du service juridique et de la politique sociale est impossible. Notre association a été marquée par sa personnalité enthousiaste tout autant que par son sens de la formule, son humour malicieux et son attitude philanthropique.

Aucun doute, Martin Boltshauser a influencé Procap de manière durable dans de nombreux domaines. Il laisse en héritage une équipe de juristes au top, de nouveaux statuts d'association et une organisation forte. Si Procap jouit aujourd'hui d'une réputation de fiabilité et de sérieux, notre codirecteur y est pour beaucoup.

Pour tout cela et pour bien d'autres choses encore, je tiens à te remercier, Martin ! Et continue à courir derrière le ballon.

## Impressum

**Editrice** Procap Suisse **Tirage** 24 500 (total, version française : 4600), parution quatre fois par année **Edition et rédaction** Magazine Procap, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, info@procap.ch, tél. 062 206 88 88, www.procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de rédaction** Sonja Wenger **Ont collaboré à ce numéro** Esther Banz, Laurent Duvanel, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Corinne Vonaesch, Marc Zürcher **Traduction** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus **Versions traduzioni** Flavia Molinari Egloff, Ariane Tripet, Sonja Wenger **Illustration** Reto Cramer **Concept et layout** Corinne Vonaesch **Correction** db Korrektorat, Bern **Marketing des annonces** Contact : Larissa Spielmann, tél. 062 206 88 04, larissa.spielmann@procap.ch **Impression et expédition** Merkur Druck AG, Gaswerkstrasse 56, 4900 Langenthal **Changement d'adresse** à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** annuel non-membres en Suisse CHF 20.-, à l'étranger CHF 40.-; ISSN 1664-4603 **Délaï de rédaction** du n° 3/2024 : 24 juillet 2024; parution le 2 septembre 2024.

Chaque franc compte : Vous pouvez aussi donner à Procap en faisant un don.

**Faites un don avec TWINT !**

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don





**Le focus du prochain magazine :**  
Parentalité





**Faites un don avec TWINT !**

Scannez le code QR avec l'app TWINT

Confirmez le montant et le don

## Pour le respect et l'égalité des droits

Contribuez à créer une société inclusive dans laquelle la différence est une chance et un enrichissement.

Votre solidarité encourage les personnes en situations de handicap. Merci beaucoup pour votre don !

Compte pour les dons : IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1  
[www.procap.ch](http://www.procap.ch)



**procap**

Pour personnes avec handicap.  
 Sans compromis.

### Solutions des casse-tête

De la page 23.

■ ■ ■ ■ O ■ ■ ■ S ■ ■ ■ A ■ ■ R ■ ■  
 D E N T D E V A U L I O N ■ B I N A  
 F R A I E ■ O ■ R E M U N E R E ■ R  
 ■ R ■ T ■ E L U C U B R E ■ O ■ O I  
 ■ A M I G N E ■ O R E S ■ E M B U E  
 ■ T E N ■ V E ■ T ■ C O I T E ■ T ■  
 P A N E ■ I ■ B E N I N ■ H ■ R I S  
 ■ ■ A ■ R E N E E ■ L ■ F A B U L E  
 ■ A C C E S ■ D ■ C L ■ U N ■ M ■ R  
 ■ R E ■ D ■ R O M A I N M O T I E R  
 ■ I R A I ■ A N ■ L T ■ E L A N C E  
 ■ S A N G U I N O L E N T ■ M A G E  
 ■ A S I E ■ T E T A

**MEDAILLE**

### Sudoku

6	3	8	2	7	9	5	1	4
7	2	4	5	1	3	6	9	8
9	1	5	4	6	8	3	7	2
2	5	6	9	3	7	8	4	1
8	4	7	1	2	6	9	3	5
3	9	1	8	4	5	2	6	7
4	7	9	6	8	2	1	5	3
5	8	3	7	9	1	4	2	6
1	6	2	3	5	4	7	8	9

1	3	6	4	5	7	9	2	8
7	9	8	6	3	2	4	5	1
2	5	4	9	1	8	6	3	7
3	4	2	5	7	1	8	6	9
8	6	9	3	2	4	7	1	5
5	1	7	8	9	6	3	4	2
4	7	1	2	8	3	5	9	6
9	8	3	1	6	5	2	7	4
6	2	5	7	4	9	1	8	3



[www.procap.ch/inclusion](http://www.procap.ch/inclusion)