



Focus

Parentalité

Les personnes avec un handicap qui deviennent parents sont encore confrontées à de nombreux préjugés. Un plaidoyer pour le droit de choisir d'avoir des enfants.

Procap Sport

Promouvoir la santé tout en s'amusant

Le sport : plus qu'une simple pratique physique



**Le salon des impulsions
pour une vie autonome**

**29.11. –
30.11.24**

**Messe
Luzern**

Partenaire Gold

Plusport⁺

swiss-abilities.ch



Editorial

De nombreuses personnes en situations de handicap souhaitent devenir parents ou le sont déjà. Parfois, elles ont besoin de soutien. Au lieu de cela, elles s'entendent souvent dire qu'elles feraient mieux de ne pas fonder de famille. Pourtant, c'est un droit humain, inscrit à l'article 23 de la Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées. En signant elle aussi cette convention, la Suisse s'est engagée à réduire toute discrimination à l'encontre des parents avec handicap. Mais contrairement à ce que l'on observe chez nos voisins français et allemands (où les associations « Mon Parcours Handicap » et « Bundesverband behinderter und chronisch kranker Eltern » soutiennent les parents avec handicap), les personnes concernées en Suisse ont beaucoup de peine à trouver des informations pertinentes et le soutien dont elles ont besoin. Pour savoir quelle est la situation dans notre pays, nous avons parlé avec des parents en situations de handicap ainsi qu'avec des adultes dont les parents ont un handicap. Et nous avons surtout recueilli des histoires positives et encourageantes.

Sonja Wenger
Responsable Communication de l'association et médias

Contenu

4 Brèves

24 Procap Sport

« Le sport est un bon prétexte pour se réunir »

Focus Parentalité

6 La chance d'avoir un enfant

14 « Nous sommes Procap »

Sabine Reinhard

18 Le handicap d'un parent : la différence comme norme

Service

16 Conseil juridique

Prestations de l'AI : quels changements surviennent après la naissance d'un enfant ?

17 Casse-tête

28 Carte blanche



Dépôt des signatures le 5 septembre 2024 à Berne

Nous avons réussi : la récolte de l'initiative sur l'inclusion a atteint son but ! Quelle performance ! Participez avec nous au dépôt de l'initiative et envoyez un signal fort pour une Suisse inclusive. Nous nous retrouverons le 5 septembre 2024 à 14 h sur la place Fédérale à Berne. Nous voulons réunir au moins 1000 personnes devant le Palais fédéral, afin de souligner l'importance de l'initiative.

Cette manifestation se veut accessible à toutes et à tous, avec une scène accessible, la traduction simultanée en langue des signes, la présence d'assistantes et d'assistants ainsi qu'un sous-titrage en direct sur grand écran.

Artwork

Reto Cramer (*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.

www.retocramer.com

Irja Zuber : Nouvelle responsable du service juridique



Irja Zuber, avocate expérimentée et travaillant depuis 22 ans au sein du service juridique de Procap Suisse, a repris la direction du service juridique le 1^{er} août 2024, remplaçant ainsi Martin Boltshauser. Nous lui souhaitons beaucoup de plaisir et de succès dans ses nouvelles tâches.

Sabina Schwyter : Nouvelle codirectrice Procap Schweiz



Sabina Schwyter a pris la fonction de codirectrice aux côtés d'Irene Hodel en mai et a ainsi pris la succession de Martin Boltshauser. En outre, elle dirige le nouveau département Développement de l'association et de la défense des intérêts. Nous profitons de l'occasion pour souhaiter une nouvelle fois la bienvenue à Sabina et lui souhaitons beaucoup de succès et de plaisir dans ses fonctions.

Actualité de la politique sociale

Procédure AI : un premier pas vers la prise en considération des possibilités réelles d'emploi

Fin juin, la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil des Etats (CSSS-E) a donné suite à l'initiative parlementaire 23.448, qui demande que les personnes en situations de handicap ne soient pas exclues du marché du travail. Actuellement, lors de l'évaluation de la capacité de travail, on se réfère souvent à la possibilité d'occuper des emplois qui n'existent plus sur le marché du travail. Ceci a pour conséquence que des personnes ayant de graves problèmes de santé ne perçoivent pas de rente et ne trouvent pas d'emploi. Après la décision de la CSSS-E, la commission sœur du Conseil national (CSSS-N) va désormais s'atteler à la mise en œuvre de l'initiative.

Ne pas instaurer une 13^e rente AI serait anticonstitutionnel

Selon une brève expertise commandée par Inclusion Handicap, l'acceptation de l'initiative pour une 13^e rente AVS par la population suisse apporte de nombreux arguments en faveur de l'introduction d'une 13^e rente AI. Ne pas agir dans le domaine des prestations complémentaires serait même anticonstitutionnel. La CSSS-E va procéder à des clarifications supplémentaires à ce sujet. Vous trouverez l'avis de droit sur cette page (en allemand) : www.tinyurl.com/kurzgutachten-13IV

La liberté de choix en matière de logement se fait attendre

La motion 24.3003 fait l'objet de plus amples analyses, malgré une situation initiale claire : une révision de la loi au niveau fédéral s'impose pour que les personnes avec handicap puissent, elles aussi, choisir librement leur forme de logement et leur lieu de résidence. D'après une expertise, c'est juridiquement possible et nécessaire (en allemand) : www.tinyurl.com/gutachten-IFEG

Inclusion dans les crèches

L'initiative parlementaire 21.403 pour un soutien financier durable de l'accueil extra-familial des enfants entrera dans une nouvelle phase cet automne. Lors de la deuxième procédure de consultation sur cet objet, Procap s'est dit prête à accepter le modèle du Conseil des États avec un financement par les employeurs, à condition qu'il soit encore adapté. Il est impératif qu'une contribution appropriée de la part de la Confédération soit prévue pour couvrir, dans les crèches, les frais supplémentaires dus au handicap. Ceux-ci devraient être entièrement assumés par la collectivité et non par les parents.

La prise de position de Procap peut être consultée sur la page suivante : www.tinyurl.com/ProcapAccueilextrafamilial



Save the Date : Swiss Abilities

Swiss Abilities aura lieu du 29 au 30 novembre 2024 à Lucerne. Ce salon national (auparavant Swiss Handicap) est consacré à la promotion d'une vie autonome. Il présente la diversité, soutient l'égalité et renforce la participation des personnes en situations de handicap. Grâce à un programme varié mêlant événements, conférences et activités sportives participatives, ce grand rendez-vous est incontournable pour chacune et chacun d'entre nous.

www.swiss-abilities.ch



La chance d'avoir un enfant

Avoir des enfants semble aller de soi, mais lorsque l'un des parents vit avec un handicap, l'entourage réagit souvent avec incompréhension. De plus, la dépendance aux autorités, un soutien insuffisant et nombre d'expériences blessantes sont autant de risques avec lesquels il faut composer. Alors pourquoi oser malgré tout ? Trois mères et un père se confient.

Texte et photos Esther Banz **Illustration** Reto Cramer

Il y a des questions auxquelles on ne coupe pas lorsque l'on vit d'une part avec un handicap et que l'on manifeste d'autre part le désir d'avoir un enfant. L'une d'entre elles, parfois même posée avec bienveillance, est : « Vous avez vraiment réfléchi à tout ce que cela implique ? ! » Ou : « C'est une responsabilité qu'il ne faut pas sous-estimer. Vous vous sentez vraiment capables de l'assumer ? » Et après une bière ou deux entre amis : « Bon, sérieusement : ça fonctionne vraiment, le sexe et tout ça ? » Ou encore : « L'accouchement risque d'être difficile, non ? » Les femmes seules sont confrontées à de nombreux préjugés supplémentaires. L'un d'entre eux, même s'il est rarement exprimé de manière aussi directe, est le suivant : « Commence déjà par trouver un partenaire ! »

Il arrive aussi que les personnes en situations de handicap soient accusées d'égoïsme lorsqu'elles attendent un enfant ou sont déjà parents – dans une société axée sur la performance et le profit, l'argent semble souvent avoir plus d'importance que l'équité et les droits humains fondamentaux. Et le fait de recevoir les prestations et les aides auxquelles on a droit ne va pas non plus de soi.

La socio-pédagogue et professeure allemande Gisela Hermes, qui a mené des recherches sur la

parentalité avec un handicap, écrivait déjà il y a plus de vingt ans dans un article intitulé « Mutterschaft behinderter Frauen – ein Bruch mit der gesellschaftlichen Rollenzuschreibung » (Maternité des femmes en situations de handicap – une rupture avec la définition des rôles dans la société) : « En règle générale, on ne demande pas aux personnes en situations de handicap comment elles veulent vivre ; on leur dicte leurs conditions d'existence. » Et si elles décident malgré tout d'avoir un enfant, elles doivent souvent se battre contre des préjugés et des jugements très tenaces. Cela n'a pas beaucoup changé.

Lorsque nous avons commencé à planifier ce magazine sur la parentalité, nous avons demandé au sein du réseau Procap qui serait intéressé à raconter sa propre expérience. Parmi les personnes qui ont répondu, il y a Franziska, Matteo, Miroslava et Nadja. Deux ont des enfants en bas âge, tandis que les deux autres ont des enfants un peu plus âgés. Les uns vivent à la campagne, les autres en ville. Deux sont mariées, une autre est séparée et la dernière a toujours élevé seule son enfant. Ces personnes ont toutes un handicap moteur – et une façon bien à elles d'aborder la parentalité.

Franziska Recher

L'entourage est important

« J'habite avec mon mari et notre fils David dans le canton de Bâle-Campagne. David est né il y a deux ans et demi. Lorsque j'avais moi-même son âge, j'ai été atteinte d'une méningite. Je n'ai survécu que grâce à l'amputation de ma jambe droite jusqu'à la cuisse et de mon avant-pied gauche.

En tant qu'enfant d'une famille d'agriculteurs, je grimpais quand même sur tous les tracteurs ainsi qu'aux arbres ; je tombais aussi parfois - mes parents me laissaient faire beaucoup de choses. Je ne tenais pas compte de mes prothèses. Grâce à ces libertés et au soutien inconditionnel de ma famille, j'ai pu développer une forte personnalité. Et ma foi en Dieu a toujours été un formidable soutien. C'est ce qui m'a permis de surmonter l'adolescence, durant laquelle j'ai été victime de harcèlement pendant des années. Etre exclue pour quelque chose dont je n'étais pas responsable était pire que le handicap lui-même.

Pour moi, il a toujours été clair que je voulais avoir des enfants. Mon handicap n'est pas un obstacle pour mon mari et moi, ni en tant que couple ni en tant que parents. La première fois, la parentalité s'accompagne d'une incertitude totale, c'est le cas pour tout le monde, avec ou sans handicap - nous nous sommes donc lancés avec une grande naïveté. Mais j'avais déjà conscience de tout ce qu'une grossesse implique. En effet, les changements de poids sont problématiques pour les personnes portant des prothèses, car le moignon et la prothèse doivent s'adapter parfaitement. Mon objectif pour la grossesse était de rester le plus longtemps possible sur mes jambes malgré la prise de poids. Cela a fonctionné, notamment grâce au travail formidable de ma physiothérapeute.

En tant que jeune mère, il m'a fallu découvrir beaucoup de choses, comme la manière de porter David. Il n'était pas à l'aise dans une écharpe de portage. Le fait de le tenir dans mes bras et de l'allaiter m'a aussi occasionné de terribles douleurs dorsales.

Comme les moyens auxiliaires adaptés aux besoins des parents en situations de handicap font défaut, nous devons beaucoup improviser et faire preuve de créativité. Nous avons par exemple accroché un chariot au fauteuil roulant, car il est plus facile pour moi de tirer que de pousser. S'occuper d'un enfant et du ménage est physiquement éprouvant - je suis souvent allée au-delà de mes limites. J'ai réduit mon temps de travail de radiologue à 40 %, car mon corps doit aussi pouvoir se reposer de temps en temps.

David a fait ses premiers pas à l'âge de neuf mois et demi déjà. Il s'était notamment entraîné à se mettre debout à l'aide du fauteuil roulant. Depuis qu'il sait courir, il est difficile pour moi de le suivre. Mais quand c'est sérieux, il réagit immédiatement.

Pour David, mon handicap est la chose la plus normale qui soit. Mon fauteuil roulant est un jouet qu'il affectionne. Les enfants sont beaucoup plus détendus que les adultes dans leurs relations avec les personnes en situations de handicap. Et avec son propre enfant, c'est encore autre chose : pour David, je suis la meilleure maman du monde, mon handicap ne joue aucun rôle. Les personnes qui ne sont pas sûres de vouloir un enfant peuvent aussi se fier à cela.

Nos amis et notre famille nous entourent et nous soutiennent. Je leur suis extrêmement reconnaissante. Notre appartement se trouve dans la maison de mes beaux-parents, avec lesquels je m'entends très bien et que David adore.

Je pense que la société en général n'est pas assez sensibilisée à l'égard des personnes avec handicap, et encore moins à l'égard des parents en situations de handicap. Les gens qui ne nous connaissent pas nous jugent, certains nous infantilisent et nous manquent de respect. Je sais qu'au fond, ils sont simplement déstabilisés. Je trouve d'autant plus important d'ajouter : soyons courageuses, nous les personnes en situations de handicap ! Essayons des choses, osons faire des erreurs et surtout : montrons-nous ! Avec ou sans enfants ! Cela fait du bien à tout le monde. »

Matteo Domeniconi

Homme au foyer à temps partiel : la voie de la créativité

« J'ai toujours été quelqu'un de positif, mais depuis que Chiara est née, je suis chaque jour extrêmement heureux d'être en vie. Tout est devenu plus intense – les défis à relever aussi, bien sûr.

Je travaille à 50 % et je perçois une rente AI pour les 50 % restants : cela représente moins de 1000 francs par mois. Mon épouse Andrea amène la majeure partie de l'argent à la maison. Elle travaille à 80 % comme infirmière pour Spitex, l'association d'aides et de soins à domicile. Et je m'occupe de Chiara plusieurs jours par semaine.

Chiara est une enfant facile à vivre. Je suis toujours étonné de voir à quel point elle sait reconnaître ce qui est important et comprendre quand sa participation est nécessaire. Elle apprend de la même manière que quelqu'un qui grandit dans un environnement bilingue. Elle a fait ses premiers pas en s'accrochant à mon fauteuil roulant. Pour ma part, je n'ai jamais appris à marcher. Ma mère a eu une prééclampsie durant sa grossesse, c'est pourquoi les médecins m'ont sorti de son ventre trois mois avant le terme. Je pesais 700 grammes et tenais dans la paume de la main de mon père. Un jour, alors que j'étais allongé dans la couveuse, les jambes repliées contre la poitrine, on a tout de suite compris que quelque chose n'allait pas. Les muscles de mes jambes n'ont donc jamais pu se développer. Les causes exactes de ma paraplégie ne sont toutefois pas claires.

Mes parents ont toujours eu la même attitude à mon égard : tout est possible si tu le veux – et sinon, ouvre la bouche, nous sommes là ! Ma volonté et ma combativité viennent certainement de là aussi.

J'ai rencontré Andrea par l'intermédiaire d'amis communs. Nous avons discuté lors d'un repas et nous nous sommes tout de suite bien entendus. Nous avons tous les deux pensé que ce serait bien de se revoir ! Peu de temps après, Andrea a emménagé chez moi – eh oui, nous sommes tous les deux ouverts et pas compliqués.

Pourquoi reporter artificiellement une décision si les choses vont bien ? A l'époque, je vivais déjà dans notre appartement actuel avec des amis. Il n'est pas entièrement adapté aux personnes en situations de handicap ; la salle de bains, par exemple, est trop petite et n'a pas de douche, et les équipements de cuisine sont trop hauts. Depuis l'arrivée de Chiara, d'autres obstacles ont pris plus d'importance : la lourdeur de la porte d'entrée de l'immeuble, par exemple. Le bouton de l'ascenseur n'est pas non plus facile à atteindre depuis mon fauteuil roulant. Et la place de parking adaptée aux personnes avec handicap, que j'ai demandée à mon nom, est occupée en permanence par quelqu'un d'autre : il possède certes une carte de stationnement pour personnes avec handicap, mais il est piéton. Les services compétents ne font rien. Nous pourrions nous énerver à l'infini contre ces injustices et bien d'autres encore. Il faut savoir faire preuve d'un certain humour noir.

Dans l'appartement, nous nous sommes bien installés. Nous avons acheté une table réglable en hauteur, ce qui me permet de changer les couches de Chiara sans problème. Quand je sors seul de la maison avec Chiara, je la porte dans le « Tragi » que je peux attacher autour de mon torse. Actuellement, je réfléchis à la possibilité de monter un siège pour enfant sur le prolongement motorisé de mon fauteuil roulant. Je suis créatif et inventif. Mais jusqu'à présent, je n'ai pas pu résoudre tous les problèmes. Par exemple, je ne donnerais jamais le bain seul à Chiara, car je ne pourrais pas la sortir de l'eau par mes propres moyens.

Mais les deux premières années passées avec Chiara me confortent dans l'idée que bien des choses sont réalisables si on le veut. J'aimerais que toutes les personnes de notre entourage aient cette confiance. Les gens nous disent souvent comment faire ou ne pas faire quelque chose. Mais nous devons trouver nos propres solutions, celles qui nous conviennent ! C'est la même chose pour tout le monde. Le seul conseil que nous aimerions donner aux autres : n'ayez pas peur de fonder une famille et écoutez-vous, ne vous laissez pas influencer ! Nous avons toujours trouvé un moyen et nous sommes toujours sortis plus forts des situations difficiles. »

1



2



3



4



Le seul conseil que les parents avec un handicap souhaitent donner aux autres personnes concernées : n'ayez pas peur de fonder une famille – et ne vous laissez pas influencer.

- 1 Franziska Recher avec David
- 2 Matteo Domeniconi avec Chiara
- 3 Nadja Haab avec Samia et Nevio
- 4 Miroslava Radulovic avec Srecko

Nadja Haab

Les enfants apprennent que tout ne va pas de soi

« Je vis avec mes enfants Nevio et Samia dans une commune du canton de Saint-Gall. Nous habitons dans un appartement mitoyen avec celui du père des enfants. Nous sommes séparés, mais nous nous entendons bien. Notre fils Nevio aura 14 ans cette année, notre fille Samia 10 ans, et j'ai eu 44 ans. Je suis née et j'ai grandi ici. Je fais des visites guidées plusieurs fois par mois au Musée de la musique mécanique, fondé par mon père. Mais je travaille surtout dans les soins, à 40% dans un centre pour personnes atteintes de démence. Je ne peux pas rester longtemps debout à cause de mon handicap aux jambes et aux pieds: une partie des nerfs est encore là, d'autres sont morts et ne peuvent pas être réactivés. J'ai subi au moins dix opérations des pieds et j'ai passé six mois en fauteuil roulant. Aujourd'hui, je peux à nouveau marcher, mais j'ai des problèmes d'équilibre et des douleurs chroniques – mais je ne le montre pas. Le fait que je ne sois pas plus handicapée et que je sois en vie est une chance inouïe. Je suis née huit semaines avant terme, ma deuxième vertèbre lombaire inférieure s'est cassée.

Je suis une personne ouverte et positive, j'entre facilement en contact avec les autres et, bien sûr, je souhaitais une relation amoureuse et des enfants. Cela m'a valu beaucoup de déceptions et de peines de cœur dans mes jeunes années.

Malgré l'histoire de ma propre naissance, je n'ai pas eu peur une seule minute de l'accouchement. Nevio est arrivé six semaines trop tôt, mais tout s'est bien passé. Quatre ans après Nevio, Samia est née, quatre semaines avant terme. Les médecins m'ont alors conseillé de ne plus avoir d'enfants. Pendant les grossesses, j'avais des problèmes d'équilibre à cause de la prise de poids. Je suis aussi tombée à plusieurs reprises.

J'ai réalisé ce que cela signifiait d'avoir des enfants seulement lorsqu'ils sont arrivés. Comme toutes les personnes que je connais, je pensais que j'allais y arriver tout naturellement. Mais porter le bébé s'est avéré plus difficile que je ne le pensais, surtout dans les escaliers. Les premiers temps n'ont donc pas été faciles. J'ai aussi eu des problèmes psychologiques, j'ai même entendu une voix me dire que je n'étais pas une bonne mère. A l'époque, j'ai suivi une psychothérapie qui m'a aidée.

Dans ma commune, pratiquement tout le monde me connaît. Je suis une personne ouverte, je vais vers les autres et j'offre mon aide quand je le peux – de même, je me sens toujours soutenue. J'ai rarement entendu des commentaires à mon égard, un seul m'est resté en mémoire: à l'époque où j'utilisais un « harnais pour enfant » à l'extérieur pour la sécurité de l'un de mes enfants, quelqu'un m'a dit: « Hé, ce n'est pas un chien! »

Lorsque j'ai recommencé à travailler à l'extérieur après douze ans, je me suis fait beaucoup de souci au sujet de l'AI. J'ai dû attendre une décision pendant longtemps. Ce n'est que récemment que j'ai appris avec soulagement que je continuerais à percevoir ma demi-rente.

Mes enfants grandissent en sachant et en faisant l'expérience que tout ne se fait pas tout seul et qu'ils doivent participer. Et que tout ne se passe pas toujours comme nous l'avions prévu ou comme ils l'avaient imaginé. De ce fait, ils prennent la journée comme elle vient. Ils sont ouverts et habitués à faire face à des changements rapides, voire décevants. Nevio est maintenant en pleine adolescence. Les phases de défi et le fait de devoir le motiver, pour moi, en tant que mère, c'est à nouveau très exigeant. Je n'ai pas l'énergie nécessaire en réserve. Mais nous sommes très proches, nous avons tous une relation privilégiée. Mes deux enfants sont sensibles. Quand Nevio me dit: « Maman, j'ai une vie tellement belle! » ou Samia: « Je suis si contente que tu sois ma maman! », je me dis: heureusement que j'ai eu le courage de le faire et que d'autres personnes en situations de handicap trouvent aussi le courage d'avoir des enfants! »

Miroslava Radulovic

Maman solo depuis le premier jour

« Avoir un enfant a toujours été mon plus grand souhait. Mon fils Srecko a maintenant neuf ans, je l'appelle tout simplement « Sreci ». Nous vivons à deux dans le canton de Berne, dans un appartement en coopérative.

Je ne connaissais le père de Sreci que depuis peu lorsqu'il m'a dit : « Avec toi, je pourrais m'imaginer fonder une famille. » Avant même que je ne sache que j'étais enceinte, il était déjà parti. Malgré tout, j'étais très heureuse d'avoir un enfant. Mon entourage a quant à lui réagi avec incompréhension au fait que je veuille garder l'enfant. Un médecin m'a même traitée d'égoïste. J'avais du mal à partager ma joie. C'était dommage.

L'accouchement s'est déroulé sans complications. Les premiers temps ont toutefois été difficiles : la plupart des assistantes qui travaillaient pour moi me prenaient tout simplement le bébé ; je devais souvent me défendre et dire : « Attendez, c'est moi la maman ! » C'était un combat permanent pour conserver mes responsabilités. Mais j'avais aussi de bonnes assistantes et je suis rapidement devenue plus indépendante et plus sûre de moi dans mes rapports avec le bébé. Pour le changer, j'avais par exemple tout installé sur une table à hauteur de fauteuil roulant. Et j'ai placé le lit de Sreci de manière à pouvoir le saisir facilement depuis mon fauteuil roulant. Pendant la journée, je le mettais souvent assis dans l'écharpe de portage ou dans le Maxi Cosi, jusqu'à ce qu'il puisse se tenir assis sur mes genoux.

Je ne suis pas la plus rapide sur le plan moteur. Pour marcher, je dois pouvoir m'appuyer. J'ai ce handicap depuis ma naissance, il s'agit d'une paralysie cérébrale spasmodique. Mais je me débrouille en grande partie toute seule ; quand je suis assise, je peux faire beaucoup de choses moi-même.

Lorsque Sreci était petit, je tenais à assumer moi-même le plus grand nombre possible de tâches le concernant. Il devait aussi passer beaucoup de temps dehors chaque jour pour prendre l'air, faire de l'exercice et jouer avec d'autres enfants. Une fois, une femme lui a dit : « Grandis et deviens autonome le plus vite possible ! » Elle avait certainement de bonnes intentions, mais son idée qu'il était un fardeau pour moi était fautive. De telles remarques sont pénibles. On apprend naturellement à faire avec.

Quand Sreci était bébé et petit enfant, il était aussi vif le jour que calme la nuit. S'il arrivait qu'il pleure sans que je puisse le calmer, j'appelais Ärztefon, un service de télé-médecine qui me rassurait.

Le temps passe si vite. Cet été, Sreci est déjà entré en troisième année. Il a des amis et c'est un bon élève, surtout en mathématiques et en sport. Moi aussi, je me sens acceptée par le corps enseignant et les autres parents. Je pense que cela surprend les gens que je sois si ponctuelle et fiable.

Comme j'emploie une assistante, je suis également employeuse. Je paie moi-même une partie du salaire et la totalité des cotisations d'assurance. J'ai toujours vécu avec peu d'argent. Mais depuis que mon allocation de loyer a été réduite de 260 francs, mon budget est vraiment très serré. La pension alimentaire pour Sreci est aussi fixée au minimum légal : 300 francs. Cela suffit encore pour subvenir à nos besoins, pour partir en vacances deux fois par an et pour pouvoir inviter les copains à une chasse au trésor ou à un après-midi gâteau ballon de foot.

Les personnes en situations de handicap, qu'elles aient ou non des enfants, devraient être mieux protégées afin de ne pas avoir à craindre pour leur avenir. Et nous ne devrions pas avoir à subir de nouvelles baisses de revenus, car la vie devient de plus en plus chère !

Ce que je souhaite pour Sreci et moi, c'est que nous soyons en bonne santé encore longtemps et qu'il sera toujours heureux de me rendre visite lorsqu'il ne vivra plus à la maison. Et qu'il continue à me dire : « Maman, je suis si content de t'avoir ! »



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



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

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



Stannah



Services de qualité **suisse**
à votre disposition

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



Plateformes élévatrices

Français
021 510 78 90

sales@stannah.ch

Allemand
044 512 52 27

www.stannah.ch

Italian
091 210 72 44

COUPEZ ICI

Merci de nous envoyer vos informations gratuites !

PRO09241

Nom :

Prénom :

Téléphone :

Rue :

NPA/Lieu :



Stannah Switzerland AG
Steinackerstrasse 6,
8902 Urdorf



NOUS SOMMES PROCAP

« Nous devons faire confiance et lâcher prise »

Sabine Reinhard

(*1979) vit avec son partenaire et leurs trois filles âgées de quatre à onze ans dans le canton de Zurich. Elle est née avec le syndrome d'Usher, une déficience visuelle et auditive. Après une scolarité à l'école spécialisée dans le canton de Berne, elle a fait un apprentissage de commerce puis a travaillé dans la comptabilité jusqu'à la naissance de son deuxième enfant.

Interview Sonja Wenger **Photos** Markus Schneeberger

Procap: Sabine, comment te décrirais-tu ?

Sabine Reinhard : Je suis une battante. Ma vie est semée de hauts murs, mais je cherche sans relâche des solutions et je me relève toujours après un échec.

Peux-tu donner des exemples de ces hauts murs ?

Les malentendus sont fréquents. Par exemple, les gens pensent que je suis arrogante, parce que je ne réagis pas quand ils me font signe ou qu'ils m'adressent la parole. Mais je ne les vois pas et je ne les entends pas. Un autre obstacle sont les regards inconsciemment condescendants et paternalistes. C'est aussi dû au fait que l'allemand est une langue étrangère pour moi. Les personnes sourdes ont un accès plus difficile à la langue des « entendants », aussi bien dans le langage parlé que dans le langage écrit. C'est la langue des signes qu'ils utilisent à la place. Par exemple, si tu dis ou écris « sèche-cheveux », un enfant qui n'est pas sourd saura exactement de quoi il s'agit. Il connaît ce terme et de nombreux autres mots de la langue orale utilisée quotidiennement. Pour les personnes sourdes, cela ne va pas de soi, y compris en ce qui concerne l'utilisation de la grammaire allemande. Comme les personnes sourdes s'expriment différemment des personnes entendantes pour toutes ces raisons, on déduit de ce « déficit linguistique » perçu que les personnes sourdes ont des déficits cognitifs. Sans en avoir conscience, les personnes entendantes partent souvent du principe qu'elles connaissent mieux le contenu d'un sujet ou qu'elles peuvent mieux juger les choses que les personnes sourdes. Il y a là un manque de respect, parce que les gens ne communiquent pas d'égal à égal. En outre, ma mobilité est entravée par de nombreuses barrières, surtout dans l'obscurité.

A quoi ressemble une journée normale pour toi ?

Je me lève, je fais du yoga puis j'entame la routine matinale jusqu'à ce que les enfants partent à l'école. Ensuite, je range et je vais faire des courses. C'est alors déjà presque midi. Je prépare le repas pour les enfants, qui ne mangent à la cantine qu'une fois par semaine. J'ai besoin d'une structure ou d'un programme précis de la journée, c'est moins éprouvant. J'aime mes enfants, mais ils ont besoin de beaucoup d'énergie et je dois me ménager pour

pouvoir leur donner cette énergie. Je suis plus vite fatiguée que d'autres mères. En raison de mon handicap, je ne peux pas me joindre spontanément à elles, par exemple pour laisser les enfants jouer sur une place de jeux.

Que fais-tu pour te ressourcer ?

Mon jour de congé, celui où les enfants mangent à la cantine, me permet de me reposer. Je vais alors me promener avec la personne qui m'assiste ou je vois des amis. Je veille aussi à me faire plaisir ou à intégrer de petits rituels dans mon quotidien, comme une pause-café ou une douceur.

As-tu un souhait particulier ?

On peut rêver de tout, mais cela ne m'aide pas à avancer. J'aimerais par exemple pouvoir conduire une voiture. Pourtant, quand il m'arrive d'en rêver la nuit, j'ai toujours un accident (rires). Je préfère me fixer des objectifs réalisables. Le prochain est d'acquérir un chien-guide d'aveugle. J'aimerais

aussi faire un jour un vol en parapente, en tandem. Un autre grand voyage avec la famille est aussi un objectif. La dernière fois que nous sommes partis, nous avons passé trois mois en Nouvelle-Zélande. C'était super.

Ce numéro de magazine met l'accent sur la parentalité. Comment ton entourage réagit-il au fait que tu as des enfants ?

On m'a demandé une fois si j'avais quelque chose à prouver, ce qui n'est bien sûr pas le cas. Je n'ai jamais eu de plan précis concernant les enfants, les choses se sont faites tout naturellement. La naissance de mon premier enfant a aussi été ma naissance en tant que mère. Mais dans la plupart des cas, les réactions de l'entourage sont positives. On nous dit souvent que les enfants sont très bien élevés et qu'on a beaucoup de chance de les avoir. Nous ne savons pas toujours comment interpréter ces remarques.

Dans quelle mesure ?

Elles ont un drôle d'arrière-goût. C'est comme si nous avions simplement eu de la chance avec les enfants et que notre éducation n'y était pour rien. Je remarque aussi que les gens se focalisent surtout sur ce que je ne peux pas faire. Si un enfant se blesse, par exemple, on aura tendance à dire que je n'ai pas fait attention.

Que faites-vous différemment des parents qui ne sont pas sourds ?

Les parents entendants sont certainement habitués à contrôler davantage leurs enfants, car ils savent toujours où ils sont, ce qu'ils font et ce qu'ils se racontent ou disent aux autres. Ce n'est pas le cas chez nous. Nous devons avoir davantage confiance et lâcher prise. Nous passons beaucoup d'accords avec les enfants.

Quel super-pouvoir aimerais-tu avoir ?

Celui de donner plus d'harmonie aux gens et de leur enlever la pression et le stress. J'ai rencontré beaucoup de personnes dépassées lorsqu'elles étaient avec moi ou qu'elles communiquaient avec moi, simplement parce qu'elles n'ont elles-mêmes pas les ressources pour comprendre l'autre. Et puis, j'aimerais aussi pouvoir voler.



Sabine Reinhard : « Pour une meilleure inclusion dans la société, il faut davantage de compréhension, plus de décontraction et moins d'inhibitions. »



Irja Zuber
Avocate

Prestations de l'AI : quels changements surviennent après la naissance d'un enfant ?

Mon partenaire et moi allons devenir parents cet hiver et je me demande si mon nouveau rôle de mère aura une incidence sur mes prestations AI. Vivant avec un handicap physique, je perçois depuis quelques années une rente AI, une allocation pour impotent ainsi qu'une contribution d'assistance. Je bénéficie également de prestations complémentaires.

Vous devez informer l'AI et la caisse de compensation de la naissance de votre enfant. Vous avez l'obligation de déclarer tout changement lié à votre situation personnelle, y compris la naissance d'un enfant (voir la décision par laquelle les prestations ont été accordées).

Examen de la situation

Quelques mois après la naissance de votre enfant, l'AI procédera à une révision de votre situation en matière de droit des assurances. Dans le cadre de cette révision, l'AI vous demandera si, sans handicap, vous exerceriez avec un enfant une activité professionnelle et, dans l'affirmative, à quel taux d'occupation. Votre réponse sera déterminante pour le choix de la méthode de calcul.

Jusqu'ici, vous étiez considérée comme une personne qui, sans invalidité, aurait un taux d'activité à 100%. Pour évaluer votre droit à la rente, l'AI effectue une comparaison des revenus avec et sans handicap. Si, après la naissance de votre enfant, vous ne travaillez pas à l'extérieur mais uniquement au sein du

foyer familial, l'AI vous rendra visite à votre domicile en vue d'un entretien. Elle déterminera avec vous les tâches pour lesquelles vous avez besoin d'aide et celles que vous pouvez accomplir vous-même. Si vous exercez une activité professionnelle à temps partiel et que vous vous occupez de votre famille et des activités ménagères le reste du temps, la méthode dite mixte sera appliquée. Elle comprend à la fois une comparaison des revenus et une évaluation des tâches ménagères. Souvent, le handicap a moins d'incidence sur les activités ménagères que sur l'activité professionnelle. Dans ce cas, il est possible que la rente soit réduite, voire supprimée. Avant l'évaluation, posez-vous les questions suivantes :

- Quelle serait votre situation financière sans handicap ? Auriez-vous besoin d'un deuxième revenu pour votre famille ?
- Comment organiseriez-vous ou organiseriez-vous la garde de l'enfant ? Le père assume-t-il une partie de la garde ? Y a-t-il des grands-parents ou une crèche qui pourraient prendre en charge une partie de la garde ?

Qu'est-ce qui change, qu'est-ce qui demeure identique ?

Si vous continuez à bénéficier d'une rente AI, vous recevrez une rente pour enfant. Celle-ci s'élève à 40% de votre rente AI.

L'allocation pour impotent ne change pas suite à la maternité.

En revanche, la contribution d'assistance sera revue. En raison de votre nouveau rôle de mère, un nouveau domaine s'ajoute. Selon votre situation, la contribution d'assistance peut augmenter.

En ce qui concerne la prestation complémentaire, elle sera également réexaminée. La caisse de compensation effectuera des calculs avec et sans enfant. La variante la plus avantageuse pour vous sera appliquée. S'agissant du calcul avec enfant, la rente pour enfant et, puisque vous n'êtes pas mariée, une contribution d'entretien de l'enfant assumée par le père seront prises en compte dans les revenus.

Pour tout complément d'information, je vous recommande de prendre contact avec votre Centre de conseils Procap.

Casse-tête

Déconcertés	Dont on a coupé un morceau	Centigramme	Production artistique	École normale supérieure	Créatures	Dignité militaire	Couche de neige permanente	Ville médiévale d'Occitanie	Poème épique de Virgile	Déesse de l'Égypte ancienne	Arbuste à fleurs jaunes	Centième de couronne	Exercice de gymnastique			
→	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘			
→	○3			Fée des eaux en Europe du Nord		Réveillée				○4			Colins			
Envoyés célestes		Limité ou étroit	Taillleurs de pierres précieuses		○7					Nettoyée avec un produit abrasif		Parcouru des yeux				
Cépage cultivé en Valais			○5			Pronom démonstratif				Déclare encore une fois	○12					
Rouge, Noire ou Morte			Dolby Stéréo			Fleuve du Brésil		Versant exposé au soleil				Maillot à manches courtes (2m.)	Griffes des oiseaux de proie			
→			Fleurs décoratives		Arrêt de travail	○1				Libres-services (fam.)		Gardés pour soi				
Cause un préjudice	Des mille-pattes		Qui ne dure que douze mois				Plus grand commun diviseur	Petit pays d'Europe centrale				○8				
Aux couleurs de l'arc-en-ciel					Argile rouge ou jaune		Polo-nium		Fin de verbe	○11	Il s'oppose à la force		Espace économique européen			
Union européenne		La septième de l'alphabet grec		Chef-lieu de district (JU)				○2								
Engagée dans une relation	○10			À la mode			Copernicium		Garnie de métal				○6			
Entre-coupées d'éléments										Ils peuvent être chauds						
Arrêt de la circulation du sang		○9			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

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

Moyen

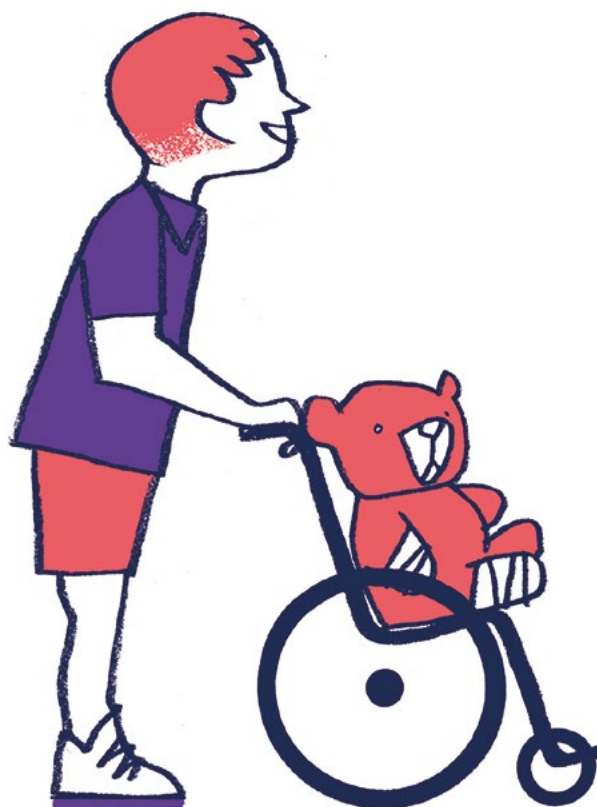
9		4					8	
2			8	9				
		1			4	9		
	6		5					1
5								4
	4					2		5
		6	2				1	
				8	3			9
		7					4	3

Vous trouvez toutes les solutions à la page 29.

Le handicap d'un parent : la différence comme norme

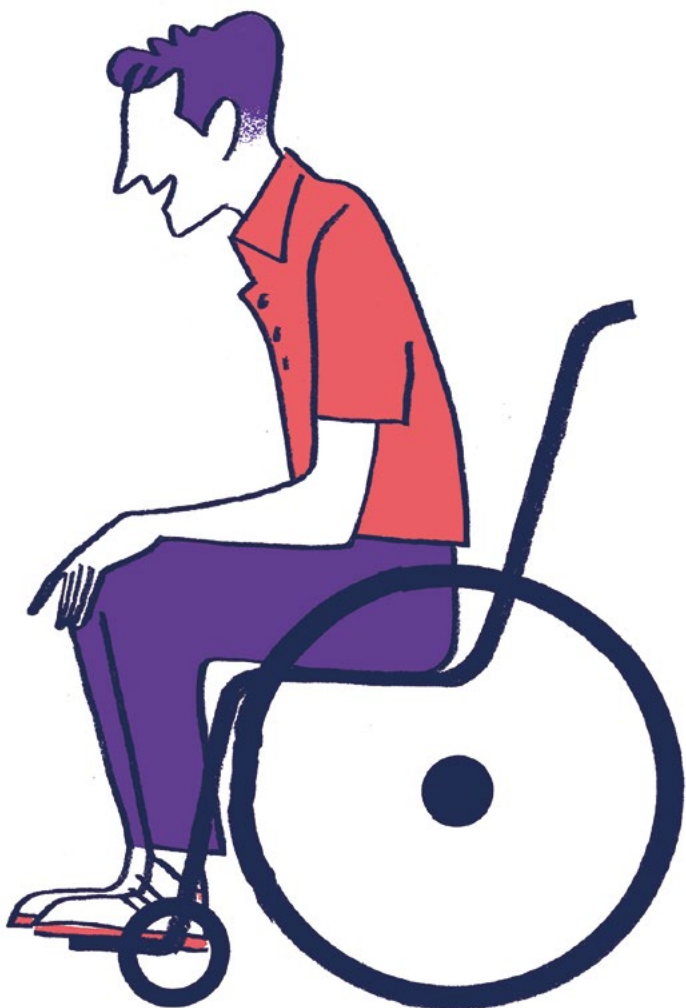
Les enfants peuvent s'adapter à tout, tant qu'on leur donne de l'amour. Lorsqu'on demande aux enfants de personnes en situations de handicap de parler de leur enfance, ce sont les expériences et les souvenirs heureux qui prédominent.

Texte Ariane Tripet Illustrations Reto Crameri



Lorsque les personnes en situations de handicap ont des enfants, elles sont souvent confrontées à des jugements de la part de leur entourage. Chez Procap, nous entendons souvent de la part des personnes concernées que leur capacité à bien exercer leur rôle de parents est remise en question. Derrière ces réactions se cachent généralement des peurs ou des préjugés. Sous prétexte d'assurer le bien-être de l'enfant, les parents avec handicap sont régulièrement confrontés à des questions que l'on ne poserait jamais à des parents sans handicap. Par ailleurs, les parents avec handicap reçoivent beaucoup moins de bienveillance, de soutien et d'informations que les parents d'enfants en situations de handicap. Et personne ou presque ne s'interroge sur le point de vue et les expériences des enfants concernés.

Nous avons voulu en savoir plus sur la manière dont les personnes ayant grandi avec un parent en situations de handicap perçoivent les choses, car il n'existe pratiquement pas d'études, d'articles ou de plateformes consacrés à ce sujet en Suisse.



Le magazine Procap a donc rencontré quatre femmes de Suisse romande, de générations différentes, pour un échange. Les noms de famille sont connus de la rédaction.

Quatre histoires de vie

Morgane a 24 ans. Alors qu'elle est âgée de 1 an et demi, son père a un accident de moto et reste paraplégique. A ce moment-là, la famille vit en France. Un an plus tard, sa mère décède subitement. Ils vivent pendant quelques années tous les deux, non loin du domicile des grands-parents, qui sont très présents. Puis son père rencontre une Suissesse et ils s'installent en Suisse alors qu'elle a 8 ans. Son père est un grand bricoleur et travaille dans le domaine de la sensibilisation au handicap.

Solange a 50 ans. Sa mère naît avec un handicap moteur-cérébral et marche avec des cannes durant toute sa vie. A son époque, se marier et avoir des enfants tout en ayant un handicap était mal vu, mais elle a deux enfants, Solange et son frère. Ils vivent une enfance heureuse dans un village du canton de Neuchâtel. Etant donné l'implication de leur mère dans sa section Procap, ils fréquentent le milieu du handicap. Aujourd'hui, Solange et sa mère sont très proches.

Moïra a 23 ans. Elle a été élevée par sa mère, qui était atteinte de polyarthrite depuis l'âge de 14 ans. Cette maladie chronique l'a conduite à avoir des prothèses de hanches qu'elle a dû changer une dizaine de fois. Très investie dans son travail d'infirmière au HUG, elle passe tout le temps qu'elle peut avec sa fille. Elles ont une relation très fusionnelle. Alors que Moïra a 14 ans, elles s'installent dans le canton de Neuchâtel. Un an après leur arrivée, on diagnostique un premier cancer à sa maman, dont elle guérit. Quelques années plus tard suivent un deuxième puis un troisième cancer. Elle décède en 2022.

Stéphanie a 45 ans. Son père a attrapé la polio lorsqu'il était bébé. A cause de cela, il a marché longtemps avec des cannes et se déplace depuis quelques années en chaise roulante. L'engagement de son père pour sa section Procap a fait qu'elles ont, elle et sa sœur, « toujours baigné » dans le milieu du handicap. Accompagnée aujourd'hui de ses deux filles adolescentes, elle s'investit également lors de manifestations de la section.

Procap : Avez-vous eu, à un moment donné, le sentiment que vos parents étaient différents ?

Morgane : J'ai toujours connu mon papa avec un handicap. Je ne me suis jamais dit « ah oui, c'est une différence » et je ne l'ai jamais vécu comme quelque chose que je devais subir. En fait je ne me suis jamais posé de questions : c'est comme ça et voilà.

Solange : Pour moi c'est pareil. Quand je suis née, elle avait déjà son handicap. A l'école, il n'y a pas eu de remarque ou de moquerie à ce sujet, donc je n'en ai pas souffert. Au contraire, les gens étaient plutôt solidaires ! Plus tard, on s'est rendu compte des différences, mais pour moi, inconsciemment, c'était normal qu'il y en ait. J'ai par exemple appris à nager avec des personnes avec handicap dans des cours organisés par Procap, qui était alors l'Association suisse des invalides.

Stéphanie : Je me souviens qu'une fois, on m'avait demandé à l'école si ce n'était pas difficile d'avoir un papa avec un handicap et j'avais répondu « ben non ». Je ne voyais même pas de quoi on me parlait. C'est compliqué pour moi d'en parler, parce que c'est quelque chose de naturel et que j'ai toujours baigné là-dedans ! Je trouve que c'est une richesse pour moi comme pour mes filles d'avoir pu et de pouvoir participer aux réunions de la section. Il y a beaucoup de jeunes qui se sentent mal à l'aise face au handicap et elles n'auront jamais ce sentiment. Je pense qu'il faut apprendre à vivre avec les différences.

Moïra : Je n'ai pas non plus eu l'impression d'une différence – sauf peut-être pour le ski (rires) ! Les gens trouvaient bizarre que je ne sache pas skier. Mais ma mère marchait beaucoup et elle participait aux sorties scolaires. Elle n'avait besoin de cannes qu'après ses opérations. Il lui arrivait quand même de ne pas pouvoir se lever le matin et elle se luxait souvent la hanche. Mais elle gérait bien les choses, donc sa maladie n'a pas eu trop de retentissement dans ma vie.

Quand vous étiez petites, aviez-vous des comportements spécifiques en raison du handicap de votre parent ?

Stéphanie : Quand on se promenait avec lui, on savait qu'on ne devait pas filer parce qu'on était conscientes qu'il ne pouvait pas nous courir après.

Solange : Exactement, on devait obéir, on ne pouvait pas partir comme ça. Quand elle nous demandait de revenir, on y allait.

Morgane : Mon papa m'a raconté qu'il avait demandé un jour à un ami qui est aussi paraplégique et père de jumeaux comment il pouvait faire si sa fille s'enfuyait. Il ne pourrait pas la suivre ! Son ami lui avait répondu : « Tu verras, elle ne te fera jamais ça. » Et c'est vrai. Je n'ai jamais essayé de courir à un endroit où mon papa ne pourrait pas m'attraper.

Solange : C'est sans doute inné. Et il faut dire aussi que les autres enfants étaient plus turbulents que nous...

Morgane : J'imagine, oui. Inconsciemment, on savait que nos parents avaient beaucoup à gérer. On essayait d'être plus attentifs à ce qu'ils nous disaient.

Est-ce que vous souteniez votre parent dans certains gestes ou avec certaines tâches en raison de son handicap ?

Moïra : Oh oui ! J'ai très tôt fait à manger et la vaisselle. Je ne pense pas que cela soit dû au handicap de ma mère, mais plutôt au fait qu'elle travaillait beaucoup et qu'elle voulait que je sois responsable assez tôt. Comme elle était très organisée, on avait une réunion de famille chaque week-end où on faisait notre planning. Quand elle a eu son premier cancer, c'est moi qui lui préparais à manger et la douchais.

Morgane : Mon papa a toujours été débrouillard et il adapte tout pour être le plus autonome possible. Il n'aime pas qu'on l'aide. Quand j'étais petite, je me souviens lui avoir dit : « Tu sais papa, je



suis là pour t'aider.» Il s'est presque énervé et a dit « Mais tu es ma fille, tu n'es pas là pour m'aider ! » L'histoire de la famille fait que j'ai été couvée et que j'ai eu peu de responsabilités. Bien sûr, s'il fallait attraper quelque chose ou pousser son fauteuil roulant sur un trottoir, je le faisais. Mais pour moi, ce n'est même pas une question d'aider, c'est une habitude. Pour moi, tout ce qui est en lien avec le handicap est tout à fait normal.

Solange : Je me souviens que quand on était petits, on habitait dans une maison avec des escaliers vides. Ma maman n'arrivait pas à soulever ses pieds, qui restaient coincés sous les marches. Mon frère et moi, on se mettait chacun d'un côté et on soulevait ses pieds. On l'aidait aussi de temps en temps à étendre le linge. Et avant l'âge d'entrer à l'école, on faisait les courses. Elle nous donnait de l'argent, la liste, un petit sac et on allait à l'épicerie du village où on nous préparait tout. Je pense que c'est aussi pour ça qu'on a été débrouillards.

Stéphanie : Ma maman a toujours tout géré. Mais j'ai aidé pour l'informatique, à écrire des lettres et d'autres choses administratives pour la section Procap et d'autres associations dans lesquelles mes parents étaient actifs. Et j'ai donné des cours d'informatique à mon papa.

Qu'est-ce que le handicap de vos parents vous ont appris ?

Solange : Quand j'ai un problème et que je me plains, je me dis : « Pense à ta maman et à ce qu'elle a dû faire. » C'est un modèle pour moi. Sa vie n'a pas toujours été rose, mais elle s'est accrochée et a réussi. Alors quand les choses ne vont pas, je m'accroche. J'ai appris d'elle une force de résilience et beaucoup de persévérance.

Morgane : Pour moi, c'est plutôt le côté social. Si une personne a une particularité que les autres remarquent, je ne le vois pas forcément ou je n'y prête pas attention. Je pense aussi qu'on ne peut pas parler des autres, on ne sait pas ce qu'ils ont vécu.

Solange : Je n'avais pas vu les choses sous cet angle, mais je n'aime pas non plus qu'on juge les gens. On a le droit d'être différent !

Stéphanie : Mon papa a eu la polio quand il était bébé, il était souvent à l'hôpital et il n'a pas eu une enfance facile. Pourtant, je ne l'ai jamais entendu se plaindre. Il m'a appris à relativiser les problèmes et à prendre conscience de la chance que j'ai d'être en bonne santé. Son optimisme et sa force de caractère ont toujours été un exemple pour moi.

Moïra : Le handicap, les cancers et le décès de ma maman m'ont appris à être positive et optimiste. Je pense que pour nous, enfants de personnes avec handicap, rien n'est très grave. On relativise beaucoup. Même dans les choses graves, il y a un côté positif. Les cancers ont influencé ma gestion des émotions et mon attitude face à la mort. J'ai appris à mieux contrôler mes émotions. Et la mort n'a jamais été un sujet tabou parce qu'on en a parlé très tôt et très souvent, notamment en raison de son travail. Ce que j'ai aussi appris, c'est qu'il faut profiter de la personne tant qu'elle est là. Ce que je retiens de ma mère, ce sont tous les souvenirs de nos activités communes.

Stéphanie : Je pense que les enfants s'adaptent à tout, tant qu'on leur donne de l'amour.



«Grâce au Swiss-Trac, je peux vraiment profiter des vacances avec mes enfants»

SWISS•TRAC®

Trouvez un distributeur et faites un essai: www.swisstrac.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

RolliPro™

Une solution astucieuse pour les personnes à mobilité réduite.



Le plaisir de bouger et les relations sociales sont au cœur des offres sportives de Procap.

« Le sport est un bon prétexte pour se réunir »

Le sport est plus qu'une simple pratique physique destinée à améliorer la santé. Il donne du sens à la vie et permet de tisser des liens sociaux. Ainsi, les activités sportives constituent un pilier de l'aide à l'autodétermination, la devise de Procap Suisse. Avec ses groupes sportifs, ses rencontres actives, ses événements ainsi que son engagement dans la formation initiale et continue des moniteurs·trices, Procap s'engage depuis 1960 pour une égalité réelle des personnes en situations de handicap dans le sport.

Texte Sonja Wenger **Illustrations** Reto Cramer

C'est bien connu : le sport est bon pour la santé. Une personne qui a une activité physique régulière est par exemple plus détendue, se sent en meilleure forme et dort mieux. Elle a moins de douleurs, se remet mieux des maladies et ressent moins les effets du vieillissement. A cela s'ajoute le fait que l'activité physique est généralement amusante. En pratiquant une activité physique seule ou avec des personnes partageant le même état d'esprit, on améliore donc aussi son bien-être psychique, car les activités sportives favorisent non seulement la santé physique, mais aussi la santé psychique et les contacts sociaux.

Cela vaut autant pour les personnes avec que sans handicap. Néanmoins, pour ces dernières, le principe selon lequel «chaque mouvement compte; bouger, même peu, est toujours mieux que rien» se révèle plus vrai encore, explique Helena Bigler, responsable de Procap Voyages et Sport. En effet, les limitations physiques se font davantage sentir avec l'âge. Toutefois, l'équilibre physique et psychique peut être nettement amélioré grâce à une activité physique ciblée et régulière, améliorant ainsi le bien-être général. Mais la participation active des personnes avec handicap aux activités physiques et sportives est souvent entravée par différents obstacles.

Offrir le choix et faciliter l'accès

Procap joue un rôle important dans ce domaine. En tant que plus grande organisation d'entraide

pour les personnes avec handicap, Procap s'engage depuis 1960 pour l'égalité dans le sport également. Avec près de 30 groupes sportifs et quelque 1000 membres actifs dans toute la Suisse, elle propose aux personnes intéressées une large palette d'activités sportives accessibles à toutes et à tous, quels que soient leur âge et leur type de handicap.

«Presque tous les sports peuvent être pratiqués par des personnes avec handicap, moyennant certaines adaptations», indique Helena Bigler. «Nous souhaitons offrir à chacune et à chacun la possibilité de choisir une activité qui lui plaît et nous assurer que les personnes bénéficient du soutien dont elles ont besoin.»

La plupart des personnes en situations de handicap ne pratiquent pas un sport de haut niveau, mais sont actives dans un sport populaire. «Bien sûr, des compétitions ont aussi lieu dans les sports populaires. Mais l'accent est mis sur le plaisir de bouger, l'amélioration de la condition physique et les relations sociales», précise Helena Bigler.

Pour les personnes avec handicap qui veulent pratiquer un sport de haut niveau, les possibilités suivantes existent en Suisse : la qualification aux Jeux paralympiques, organisée par la fédération du sport en question, ou la participation à des événements sportifs de Special Olympics destinés aux personnes ayant un handicap cognitif.

Événements sportifs Procap : gagner, oui, mais participer est l'essentiel

Les rencontres sportives organisées par Procap constituent des temps forts pour de nombreuses personnes avec handicap. Les Journées nationales mouvement et rencontres se déroulent depuis 1969 en alternance à Olten, au Centre sportif de Tenero ainsi que dans d'autres lieux.

Entre 250 et 550 sportives et sportifs en situations de handicap ainsi que leurs accompagnateurs·trices et de nombreux·ses bénévoles se réunissent durant un à deux jours. Les participant·e·s montrent leurs capacités sportives et s'entraînent dans le cadre de compétitions individuelles et en équipe. Des ateliers leur permettent de s'essayer à de nouvelles activités physiques et disciplines sportives ou de s'informer sur des thématiques de santé, telles que l'alimentation. De plus, un programme récréatif incluant un repas en commun ainsi que des spectacles de danse et de musique crée une atmosphère conviviale.

« Le sport est toujours un bon prétexte pour se réunir », souligne Helena Bigler. Les participant·e·s se donnent à fond et, comme souvent lors des compétitions, autant de larmes de joie que de déception coulent sur les joues. Car, même si l'important est de participer, gagner est également gratifiant. Ce sont précisément ces émotions intenses et ces expériences partagées qui marquent les participant·e·s, les accompagnateurs·trices et les bénévoles et qui font des Journées mouvement et rencontres de Procap un événement tant apprécié.

Des offres autant inclusives qu'exclusives sont nécessaires

L'inclusion dans le sport signifie que les personnes avec et sans handicap pratiquent un sport ensemble et sur un pied d'égalité.

Le programme « OpenSunday Inclusion » en est un bon exemple. Durant les mois d'hiver froids et humides, des salles de sport à travers toute la Suisse sont ouvertes aux enfants en âge de scolarité primaire. Depuis quelques années, la participation d'enfants en situations de handicap est encouragée et soutenue, favorisant ainsi la connaissance et la compréhension mutuelles.

Sur son site Internet, Procap fournit des informations détaillées sur les différentes offres sportives inclusives.

En Suisse, la plupart des activités sportives sont toutefois organisées de manière différenciée, c'est-à-dire qu'elles sont réparties par exemple selon les classes d'âge, le sexe ou le niveau d'entraînement. « Mais ce n'est pas forcément une mauvaise chose et cela s'explique aussi par le fait que tout le monde aime s'entraîner avec des personnes de même niveau et partageant les mêmes idées », relève Helena Bigler. Il y a toujours eu des clubs de gymnastique féminins et masculins ou des groupes sportifs pour enfants et adolescent·e·s. De plus, la nature différente des disciplines justifie souvent une séparation. « Nous ne souhaitons pas opposer les offres sportives inclusives et exclusives. Nous voulons permettre à toutes et à tous une certaine liberté de choix. »

Faire coïncider l'image du sport et l'image du handicap

Les monitrices et moniteurs des activités sportives proposées par Procap élaborent des programmes variés, adaptés aux besoins individuels des participant·e·s.

Procap Sport s'engage depuis longtemps aux côtés de PluSport dans la formation initiale et continue des monitrices et moniteurs de handisport. Il s'agit d'un pilier important de Procap Sport, en plus des groupes sportifs et des offres qu'ils proposent dans le sport populaire ainsi que des événements sportifs.

Ces formations reposent sur la philosophie selon laquelle il est essentiel de faire converger les mouvements propres à une discipline sportive avec le handicap d'une personne. C'est sur cette base que l'on procédera par exemple à des ajustements du matériel ou des règles sportives.

Défense des intérêts et regard sur l'avenir

En collaboration avec PluSport et Sport suisse en fauteuil roulant, Procap Sport forme la communauté d'intérêts (CI) Sport et Handicap. Elle représente les intérêts des organisations participantes dans le paysage sportif suisse. Outre le financement d'offres dans le domaine du sport handicap, le travail de la CI comprend le développement commun de la formation 2025 et la promotion de l'inclusion dans le sport.

Procap Sport est en constante évolution. Il s'agit de développer continuellement la promotion du sport et de la santé ou d'identifier de nouvelles

tendances. « Avec le programme «Procap bouge», nous avons là un grand avantage », explique Helena Bigler. « Selon nous, les offres de sports et d'activités physiques, tout comme la promotion de la santé, ne peuvent pas être dissociées du domaine des loisirs. Que l'on joue au football, que l'on danse lors d'une soirée LaVIVA sans obstacles ou que l'on profite d'un voyage couplé avec du sport, toutes ces activités contribuent à améliorer le bien-être physique et psychique et à réduire l'isolement. »

Informations supplémentaires et sources

Sur www.procap-voyages.ch/sport, vous trouverez des renseignements sur les groupes sportifs de Procap, les journées sportives et autres événements sportifs ainsi que les offres de sport inclusif. Sous l'onglet « Offres loisirs » sont réunies toutes les informations sur les activités sans barrières, telles que les soirées LaVIVA et « OpenSunday Inclusion », et sur les chemins de randonnée sans obstacles. Et sous l'onglet « Santé », vous découvrirez des idées et des conseils sur le thème de la promotion de la santé – également pour les institutions. La brochure « Le sport plus que jamais – Principes de base pour l'accompagnement de personnes en situation de handicap dans l'activité sportive » de PlusSport, rassemble les éléments clés de l'accompagnement des personnes avec handicap dans le sport. www.plusport.ch/fr/formation/materiel-pedagogique



Les activités sportives et les loisirs se recoupent souvent. Emprunter les sentiers de randonnée sans obstacles ou danser à une soirée LaVIVA, c'est aussi prendre soin de sa santé physique et psychique.

Le droit d'avoir des enfants



Laurent Duvanel
Président Procap Suisse

La recette pour concevoir un enfant est la même avec ou sans handicap : avant de pouvoir donner naissance à un être humain, il faut être sexuellement actif·ve. Certes, la sexualité des personnes en situations de handicap est souvent niée, ou cachée (voir Magazine n° 2/21). Mais elle existe bel et bien. Car la sexualité est directement liée au besoin fondamental de l'être humain de se reproduire et de garantir ainsi le maintien de la vie.

Mais la naissance et l'éducation d'un enfant ne se résument pas au simple fait d'assurer sa propre survie. C'est un mélange de responsabilité et de plaisir. La venue d'un enfant donne aussi de l'espoir et la force d'aller de l'avant. Un enfant représente un défi pour ses parents, qui doivent se confronter à un nouvel être et faire l'expérience de quelque chose de totalement nouveau. Ce défi fait partie de la vie d'adulte.

La Convention des Nations Unies relative aux droits des personnes handicapées stipule que toutes les personnes handicapées ont le droit de fonder une famille. A travers les témoignages de nos membres dans ce numéro, nous constatons à quel point il est enrichissant d'avoir des enfants. Pourtant, la société ne semble toujours pas considérer ce désir et le droit d'avoir des enfants comme allant de soi. Il y a donc encore beaucoup à faire.

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, Miriam Hürlimann, Anna Pestalozzi, Markus Schneeberger, Ariane Tripet, Irja Zuber **Traduction** Zélie Schaller, Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Versione 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 **Délai de rédaction** du n°4/2024 : 9 octobre 2024; parution le 18 novembre 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 :
Travail

VÉHICULES SUR MESURE



Nos succursales près de chez vous

Zurich
Laubisrütistrasse 74
8712 Stäfa
T. +41 (0)44 928 30 10

Wiesackerstrasse 100
8105 Regensdorf
T. +41 (0)44 928 30 10

Bernstrasse 27
8952 Schlieren
T. +41 (0)44 928 30 10

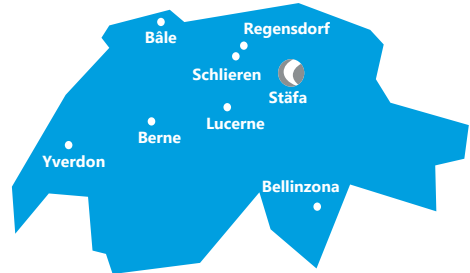
Bâle
Wyhlenstrasse 41
4133 Pratteln
T. +41 (0)44 928 30 10

Bellinzona
Carrare di Bergamo 107
6532 Castione
T. +41 (0)91 829 10 89

Berne
Grubenstrasse 105
3322 Urtenen-Schönbühl
T. +41 (0)44 928 30 10

Lucerne
Grabenhofstrasse 103
6010 Kriens
T. +41 (0)44 928 30 10

Yverdon
Z.I. les Russilles
1443 Villars-sous-Champvent
T. +41 (0)21 311 58 57



www.kirchoff-mobility.ch
Bâle - Bellinzona - Berne - Lucerne - Yverdon - Zurich
mail@kirchoff-mobility.ch



Solutions des casse-tête

De la page 17.

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

ANNIVERSAIRE

Sudoku

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

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

LES AUBERGES DE JEUNESSE SUISSES – DES HÉBERGEMENTS SANS OBSTACLES IDÉAUX.

Voyager à travers la Suisse, recueillir une multitude d'expériences différentes ou tout simplement passer quelques jours au bord du lac voisin – chacun de nous a envie de voyager.

25 de nos auberges de jeunesse sont sans obstacles
et huit autres quasiment sans obstacles.



 25 Auberges de Jeunesse sans obstacles

 8 Auberges de Jeunesse partielle qualifiée sans obstacles

 Auberges de Jeunesse non accessible sans obstacles



Apprends-en davantage sur les
hébergement sans obstacles

**ABONNE-TOI
DÈS MAINTENANT
À LA NEWSLETTER**

