

Procap

Le magazine
pour personnes
avec handicap

02/26

Prix Procap :
voici les nominé·e·s

Page 6

Réforme de l'Al :
améliorer l'intégration,
assurer le financement

Page 8

L'inclusion dans le
quotidien des taxis

Page 14



1. Tour Swiss-Trac: 20.6.2026

2. Tour Swiss-Trac: 22.8.2026

Inscription: spv.ch



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



SWISS•TRAC®

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



Waldspurger SA
Trois générations d'expérience dans l'aménagement de véhicules. Depuis 1978



AMENAGEMENT DE VEHICULES
WALDSPURGER



INNOVER PAR TRADITION

Tout pour votre mobilité

Nous fournissons des solutions personnalisées, sur mesure et de qualité suisse.



Plus d'infos sur waldspurger.ch



Markus Spielmann
Responsable marketing
et communication

Un petit prix pour de grandes actions

Le 9 mars 2022, une manifestation en faveur d'une meilleure mise en œuvre de la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées (CDPH) s'est tenue à Berne. Je m'en souviens encore très bien : aux côtés de plus de 1000 personnes, nous nous sommes engagé·e·s pour notre cause. Une semaine plus tard, le comité de l'ONU a lui aussi critiqué le fait que la Suisse ne mettait pas encore suffisamment en œuvre la CDPH. Procap a ensuite récolté plus de 20 000 signatures valables en faveur de l'initiative pour l'inclusion. Partant du principe qu'il est temps de bâtir une société inclusive, nous avons alors invité nos membres à nous envoyer des réveils afin de créer une sculpture. Celle-ci a pris la forme du Prix Procap – un petit prix pour de grandes actions. Nous rendons ainsi visibles des personnes engagées et des idées fortes, et nous inspirons et encourageons d'autres à s'engager. De nombreux projets ont été soumis et peuvent être découverts sur prix-procap.ch.

Un regard sur les nominations proposées par les membres de Procap montre de manière impressionnante combien de personnes s'engagent bénévolement pour trouver des solutions et initier des changements. Avec le Prix Procap, nous rendons hommage à cet engagement en faveur des personnes en situations de handicap.

Pour en savoir plus, consultez les pages 6 et 7 de ce numéro. Je vous souhaite une agréable lecture.

Contenu

- | | | |
|--|--|--|
| 4 Calendrier d'évènements
Eté 2026 | 12 « Nous sommes Procap »
Max Tröhler | 20 L'accessibilité numérique
L'accessibilité numérique
à l'épreuve du quotidien |
| 5 Brèves | 14 Procap Genève
Ces connaissances ne
figurent dans aucun manuel | 22 Procap Sport
Des piscines accessibles
pour échapper à la chaleur |
| 6 Prix Procap
Voici les nominé·e·s | 18 Casse-tête | 24 Procap Neuchâtel
1000 kilomètres pour
Procap Neuchâtel |
| 8 Procap Politique sociale
Réforme de l'Al : améliorer
l'intégration, assurer le
financement | 19 Conseil juridique
Sans infirmité congénitale
reconnue, mon enfant
sera-t-il/elle pénalisé·e ? | 26 Carte blanche
Jan Schirmer |

Calendrier d'évènements Eté 2026



Découvrez les événements organisés par les sections romandes de Procap. Une activité d'une autre section vous intéresse? Prenez contact dès maintenant avec la section responsable de l'événement!

Procap

Bienne-Jura bernois

Dimanche 14 juin

Pique-nique Patinoire-Pétanque de Péry, 11h à 17h.

Informations et inscriptions: bjb@procap.ch / Inscriptions pour les soupers au bureau: tél. 032 323 05 77 ou par e-mail – 1 semaine avant la date.

Procap

Franches-Montagnes

Mardi 23 juin

Sortie annuelle: Seelisberg, descente en funiculaire, repas et croisière sur le lac des Quatre-Cantons.

Informations et inscriptions: franches-montagnes@procap.ch

Procap Fribourg

Samedi 27 juin

Visite guidée du Palais fédéral à Berne suivie d'un repas. Pour des questions d'organisation, merci de vous inscrire rapidement.

Informations et inscriptions: fribourg@procap.ch

Procap Genève

Samedi 20 juin

Sortie au Parc des Oiseaux à Villars-les-Dombes.

Samedi 11 juillet

Croisière lac Léman.

Ce programme est sujet à modifications. Merci de consulter procap-geneve.ch

Informations et inscriptions: geneve@procap.ch

Procap Lausanne

Dimanche 21 juin

Brunch de Procap Lausanne, Maison de paroisse à Epalinges.

Sortie bowling, badminton ou laser game? Atelier céramique ou bricolage?

Faites le plein d'activités, à découvrir dans le Programme d'activités 2026.

Informations et inscriptions: lausanne@procap.ch

Procap Neuchâtel

Cafés-rencontres

1x par mois le mardi de 14h à 16h, bureau ou extérieur: 2 juin, 7 juillet, 1^{er} septembre.

Informations et inscriptions: neuchatel@procap.ch

Et plein d'activités sportives à retrouver sur procap-ne.ch

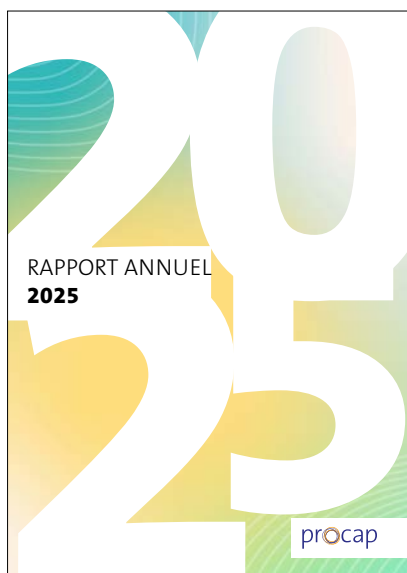


Illustration: Eugen Fleckenstein

Artwork

Eugen Fleckenstein (*1958) a étudié à l'Académie des beaux-arts de Stuttgart. Illustrateur, il a travaillé sur des objets de toutes tailles, des montres Swatch aux trains des Chemins de fer rhétiques. Il se consacre aujourd'hui à la création de matériel pédagogique, de bandes dessinées de reportage ainsi que de gouaches inspirées de ses voyages en Amérique du Sud, en Asie et en Afrique. Le vernissage de l'exposition d'Eugen Fleckenstein aura lieu le vendredi 5 juin à l'Alte Kaserne de Winterthur. Elle présente des gouaches inspirées de ses voyages à travers plusieurs continents. L'exposition se tient jusqu'au 9 juillet.

fleckenstein.ch | Instagram: [fernweh-fleckenstein](https://www.instagram.com/fernweh-fleckenstein)



Rétrospective : notre rapport annuel 2025 est disponible !

Découvrez ce que nous avons accompli durant l'année écoulée, à travers nos projets et les objectifs atteints. Des chiffres marquants, des histoires émouvantes et un aperçu de nos activités vous attendent.

Découvrez tout le contenu sur notre site web : procap.ch/rapport-annuel

Précision relative au dernier « Conseil juridique »

Conseil juridique : de l'AI à l'AVS

Le texte « De l'AI à l'AVS » publié dans le dernier magazine 01/26 ne précise pas clairement que la rente AVS n'est pas versée automatiquement aux bénéficiaires d'une rente AI. La rente AVS doit être demandée auprès de la caisse de compensation au moyen du formulaire prévu à cet effet, environ 3 à 4 mois avant d'atteindre l'âge de référence (65 ans).

Quand la musique devient visible

Chaque année, Procap Suisse organise, en collaboration avec le Montreux Jazz Festival, un concert pour tous les sens : un événement très apprécié où la musique devient visible. Pendant que les artistes se produisent sur scène, les paroles chantées sont traduites en direct en langue des signes par des interprètes de l'association Ecoute Voir. Il en résulte une expérience de concert inclusive qui s'adresse autant aux personnes avec un handicap de l'ouïe qu'au public entendant et qui montre comment la musique peut faire tomber les barrières. Scannez le code QR pour revivre en vidéo les émotions de l'an dernier et notez dès maintenant la date de la prochaine édition dans votre agenda : 18 juillet 2026.



Prix Procap : voici les nomin·e·és

Le Prix Procap récompense des organisations, des particuliers et des initiatives qui s'engagent de manière exemplaire pour les personnes en situations de handicap. Il y a tout juste un an, Procap lançait un appel à nominations dans son magazine (2/2025). Découvrez toutes les propositions qui nous sont parvenues sur le nouveau site prix-procap.ch.

Texte Cynthia Mira, Markus Spielmann Captures d'écran Procap

L'inclusion est une tâche commune, qui ne peut réussir que si des individus et des organisations s'engagent pour la mener à bien. Avec le Prix Procap, nous récompensons des efforts hors du commun et l'engagement en faveur des personnes avec handicap en Suisse.

Ce sont les membres de Procap qui décident à qui attribuer le Prix Procap. Les gagnant·e·s du Prix Procap reçoivent une sculpture de l'artiste argovien Roger Weber et sont présent·e·s dans le magazine de Procap ainsi que sur les canaux numériques de Procap Suisse. Le prix, décerné en signe de reconnaissance, doit inciter à agir et à s'engager. Aucune somme d'argent n'est versée.

La sculpture représente des personnages avec différents handicaps, qu'une manivelle permet d'animer. Elle symbolise l'autodétermination et l'évolution de la société. L'œuvre est complétée d'une roue dentée et d'un réveil.

Le réveil rappelle la manifestation organisée à Berne en 2022, lors de laquelle plus d'un millier de personnes avaient demandé une mise en œuvre plus rapide de la Convention de l'ONU pour les droits des personnes handicapées. Des membres de Procap avaient fait don de réveils pour rappeler qu'il était temps de rendre la société plus inclusive.

Les sculptures sont réalisées en bois et en métal en collaboration avec la coopérative VEBO à Oensingen et l'atelier de Roger Weber. Chaque exemplaire est unique et porte le nom de son destinataire.



Étapes suivantes

Dernier appel pour les nominations :

vous pouvez nous faire parvenir vos propositions jusqu'au 1^{er} juillet 2026 en écrivant à communication@procap.ch. La participation est ouverte à tout type d'engagement : des petits projets innovants, des particuliers, des associations et/ou des contributions artistiques peuvent aussi être récompensés.

Publication : toutes les nominations sont présentées sur le site prix-procap.ch, où les contenus sont mis à jour régulièrement.

Vote : les membres de Procap seront appelés à voter cet automne. Ils trouveront une carte postale préaffranchie dans le magazine (3/2026).

Annnonce des résultats : la remise des prix est prévue en janvier 2027.

Liste des nominé·e·s

Les nombreuses actions, organisations, personnes et associations proposées pour le prix sont dès à présent listées sur le site prix-procap.ch. En tant que membre de Procap, vous pouvez d'ores et déjà les découvrir. Dans le prochain numéro du magazine, vous aurez la possibilité de voter pour vos préférées au moyen d'une carte postale préaffranchie.



ARBES-Laden der PDGR Chur



Botschafterhunde der Blindenhundeschule Liestal (VBM)



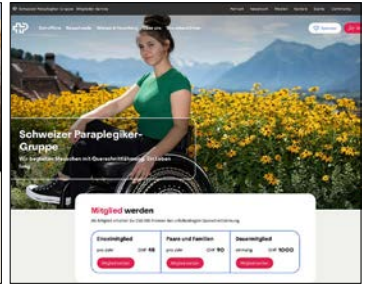
Brücken bauen am Arbeitsplatz: Kommunikation bei Hörverlust



CAS-Abschlussarbeit: Pilotprojekt Inklusionspraktikum



Das Netzwerk 4parents



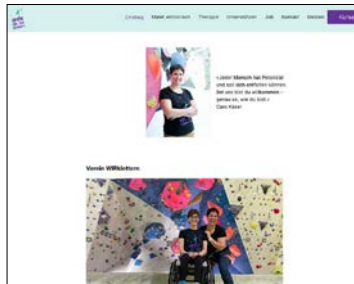
Die Schweizer Paraplegiker-Gruppe



Islam Alijaj – Schweizer Politiker Nationalrat



Jubla gränzelos – für Kinder und Jugendliche mit Behinderungen



MANK: Verein WIRklettern



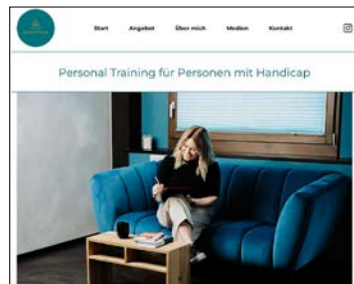
MonaLira: die digitale Mediathek für alle



MudMaster: Ein Offroad-Rollstuhl für Festivals



Podcast Kontrast



Sportfox: Personal Training und Mentalcoaching



Sunflower Lanyard



Verein Kultur am Bettrand



Verein leben wie du und ich



Verein Long Covid Schweiz



Verein Schneesport mit Herz

Réforme de l'AI : améliorer l'intégration, assurer le financement

Le nombre de personnes percevant une rente d'invalidité a augmenté ces dernières années, en particulier parmi les jeunes adultes et les personnes âgées de 60 à 64 ans. Une nouvelle rente sur deux est octroyée en raison d'une maladie psychique. L'assurance-invalidité (AI) se trouve depuis longtemps dans une situation financière difficile, qui se détériore encore avec l'augmentation du nombre de nouvelles rentes. La prochaine révision vise à améliorer l'intégration sur le marché du travail, notamment grâce à une prestation d'intégration pour les jeunes adultes, tout en garantissant un financement sûr de l'AI. Pour comprendre la situation financière actuelle de l'AI, il est utile de jeter un regard sur le passé.

Texte Miriam Hürlimann Photo iStock



Depuis sa création en 1960, l'AI compte parmi les principales institutions sociales de Suisse. Son objectif central est d'intégrer les personnes souffrant d'un problème de santé dans la vie professionnelle et de garantir leur sécurité financière. Le principe aujourd'hui central de « la réadaptation prime la rente », selon lequel toutes les possibilités de réinsertion professionnelle sont d'abord examinées avant qu'une rente ne soit octroyée, a été consolidé et renforcé au cours des 20 dernières années par diverses révisions de l'AI.

Une autre étape importante dans le domaine de la protection sociale a été franchie en 1966 avec l'introduction des prestations complémentaires. Celles-ci visaient à garantir la couverture des besoins vitaux des bénéficiaires de rente lorsque la rente AI était insuffisante.

Au cours de son histoire, l'AI n'a enregistré un excédent budgétaire que pendant quelques années. La dernière fois, c'était entre 1988 et 1992. Depuis les années 1990, les dépenses augmentent en raison des évolutions sociales et économiques. Nous y reviendrons plus tard.

Deux mesures ont été prises pour répondre à l'augmentation des besoins financiers. En 1995, le taux de cotisation à l'AI a été relevé de 1,2 % à 1,4 % du salaire (taux en vigueur jusqu'à aujourd'hui). De plus, un fonds AI distinct a été créé en 2011 et financé par un prêt de plus de 15 milliards de francs provenant du fonds AVS. Cette dette devait être remboursée progressivement, ce qui a été le cas au début. Grâce à une augmentation temporaire de 0,4 point de pourcentage de la TVA, limitée à sept ans, l'AI a pu rembourser près de 5 milliards de francs jusqu'en 2017. Depuis lors, le montant de la dette est resté stable à 10,3 milliards.

Augmentation du nombre de nouvelles rentes dans toutes les tranches d'âge

L'évolution de l'AI illustre la manière dont cette institution sociale s'adapte en permanence aux changements sociaux et économiques afin de pouvoir continuer à remplir sa mission à l'avenir. Avec la réforme de l'AI entrée en vigueur en 2022, l'accent a été davantage mis sur les jeunes adultes ainsi que sur les personnes atteintes de troubles psychiques. Un soutien précoce vise à améliorer leur intégration sur le marché du travail.

La situation actuelle en matière de nouvelles rentes montre clairement que l'AI demeure confrontée à de nouveaux défis: le nombre de nouvelles rentes AI augmente depuis des années dans toutes les tranches d'âge. La hausse est particulièrement marquée chez les 18–24 ans et les 60–64 ans. Les raisons en sont multiples et seulement partiellement connues. L'augmentation des

maladies psychiques graves, également observée dans d'autres pays, constitue un facteur important. Aujourd'hui, environ une nouvelle rente sur deux est octroyée pour cause de trouble psychique. Procap observe avec inquiétude la hausse du nombre de nouvelles rentes AI et se félicite que le Conseil fédéral mette l'accent sur l'insertion professionnelle dans le cadre de la prochaine réforme de l'AI.

Prochaine réforme de l'AI

En février, le Conseil fédéral a présenté les grandes lignes de la prochaine réforme de l'AI, nommée « Réforme d'intégration ». Le projet devrait être mis en consultation à la fin de l'année. Procap s'impliquera activement dans ce processus. La réforme prévue comportera des mesures destinées à toutes les personnes assurées afin qu'elles puissent, dans la mesure du possible, rester sur le marché du travail ou le réintégrer rapidement. Elle vise notamment à soutenir davantage les jeunes adultes et à les accompagner plus étroitement. Une mesure importante à cet égard est l'introduction d'une nouvelle prestation d'intégration comprenant une prestation en espèces et un accompagnement individualisé pour les assuré·e·s âgé·e·s de 18 à 25 ans disposant d'un potentiel d'intégration et dont l'état de santé ne permet pas encore de participer à des mesures d'insertion professionnelle. Cela devrait permettre d'éviter une entrée précoce dans le système de rente tout en renforçant leur autonomie à long terme. La réforme prévoit également d'améliorer l'accès aux formations initiales et continues financées par l'AI afin de mieux soutenir les jeunes adultes, les personnes peu qualifiées et celles à bas revenu.

Tous ces ajustements doivent mieux préparer les personnes assurées aux besoins du marché du travail et augmenter leurs perspectives d'intégration durable. A moyen terme, ils devraient également avoir un effet positif sur la situation financière de l'AI en freinant durablement la hausse des nouvelles rentes.

Procap salue l'intention du Conseil fédéral de faire en sorte que l'AI intervienne rapidement et ne laisse pas trop longtemps seul·e·s les jeunes adultes confronté·e·s à des problèmes de santé. La prestation d'intégration annoncée ne doit toutefois pas conduire à des mesures forfaitaires qui mettraient en péril la sécurité des moyens d'existence et augmenteraient ainsi la pression exercée sur les personnes souffrant de troubles psychiques. Dans le même temps, il convient d'examiner attentivement pourquoi les instruments existants ne fonctionnent pas ou pourquoi ils sont rarement utilisés aujourd'hui. Comme évoqué plus haut, le développement continu de

l'AI a déjà abordé ces mêmes problèmes. Sinon, la réforme se réduira à une mesure d'économie sans valeur ajoutée en matière d'intégration et aux dépens des personnes assurées. Il faut garantir une sécurité financière continue aux personnes concernées grâce à une prestation financière leur permettant de subvenir à leurs besoins, ainsi qu'un accompagnement continu, en particulier pour les jeunes. De plus, le renforcement de l'intégration envisagé par le Conseil fédéral ne pourra aboutir que si les cantons apportent également leur contribution: les soins médicaux (par exemple, les places en thérapie) doivent être assurés afin que le potentiel d'intégration des jeunes puisse être exploité.

Retrouver une stabilité financière

Bien que les tâches de l'AI aient augmenté ces dernières années, son financement n'a pas été adapté dans la même mesure. Conséquence: l'assurance souffre d'un sous-financement chronique. Selon les prévisions de la Confédération, l'AI dépense chaque année environ 300 millions de francs de plus qu'elle n'en perçoit. Procap se félicite donc que le Conseil fédéral envisage une augmentation des cotisations salariales de 0,1 à 0,2 point de pourcentage. Notre organisation souhaite toutefois examiner au préalable quelles mesures sont envisageables pour éviter un financement additionnel. Ces économies ne doivent en aucun cas se faire au détriment des personnes en situations de handicap!

Une part importante du déficit annuel, d'environ 300 millions de francs, résulte toutefois du paiement des intérêts de la dette envers l'AVS. Ceux-ci s'élèvent actuellement à 2,1%. L'AI doit ainsi supporter une charge annuelle de 216 millions de francs. Pour combler ce déficit structurel, des sources de financement fiables et viables à long terme doivent être trouvées.

Réduction de la dette envers l'AVS

A ces difficultés financières s'ajoutent les dettes historiques de l'AI envers l'AVS, qui s'élèvent à un peu plus de 10 milliards de francs. Ces dettes sont un héritage des années 1990 et 2000, période durant laquelle, dans le sillage de la mondialisation et de la transformation du monde du travail, l'économie a écarté un grand nombre de salarié·e·s du marché du travail vers l'AI à l'aide d'attestations médicales.

Pour Procap, il est clair qu'un désendettement efficace nécessiterait des recettes additionnelles temporaires. Il n'est pas acceptable que les dettes du passé soient réglées au détriment des assuré·e·s d'aujourd'hui par le biais de réductions des prestations. De plus, une réduction des

prestations aurait probablement pour conséquence une augmentation du recours à l'aide sociale et aux prestations complémentaires, ce qui entraînerait une hausse des dépenses pour les cantons et les communes.

Les responsables politiques cherchent des solutions pour réduire la dette de l'AI

La motion 25.3713 « Mesures d'amortissement de la dette de l'AI envers l'AVS », adoptée par le Conseil des Etats l'automne 2025, demandait que la dette de l'AI envers l'AVS, d'un montant d'environ 10 milliards de francs, soit principalement amortie par des réductions des dépenses. L'association Procap s'est prononcée contre cette motion, car cela n'aurait permis de réduire la dette qu'au prix de coupes massives dans les prestations liées aux rentes AI, aux allocations pour impotents et aux indemnités journalières. Cette exigence était non seulement peu réaliste, mais aussi injuste et dangereuse. Lors de la session de printemps, le Conseil national a rejeté la motion, tant dans sa version initiale que dans celle remaniée par la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique du Conseil national (CSSS-N). Cette dernière souhaitait que les mesures de désendettement portent aussi bien sur les recettes que sur les dépenses. En même temps, elle a toutefois catégoriquement exclu toute augmentation de la TVA ou des cotisations salariales des employeur·e·s et des salarié·e·s. Cette approche aurait elle aussi empêché la mise en place d'un plan réaliste de réduction de la dette. Compte tenu des intérêts débiteurs mentionnés, une réduction significative ou la prise en charge de ces intérêts, ou encore une réduction de la dette, est essentielle pour la stabilité financière de l'AI. Le Conseil fédéral devra présenter des pistes de solution à ce sujet.

Procap suivra de près la suite du processus politique et fera valoir le point de vue des personnes concernées.

Sources

- Lignes directrices du Conseil fédéral du 11 février 2026 
- Meilensteine IV – faktuell.ch (en allemand) 
- Finances et prestations de l'assurance-invalidité – La Vie économique 
- MM Inclusion Handicap 



Déplacez-vous en toute confiance

Depuis plus de 40 ans, l'entreprise familiale Stannah est synonyme, en Suisse, de solutions de mobilité sur mesure. Nous accompagnons notre clientèle du conseil personnalisé au suivi après l'achat et contribuons ainsi à plus d'autonomie, de sécurité et de qualité de vie au quotidien.

+ Parce que Stannah change votre vie.

☎ 021 510 78 90 sales@stannah.ch | stannah.com



*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)

HÖGG

La mobilité
notre métier

Monte-escaliers



Homelifts
et ascenseurs

hoegglift.ch

Lausanne T 021 800 06 91
St. Gallen T 071 987 66 80
Bern T 033 439 41 41



Il vous reste des devises étrangères? Faites-en don pour nous aider!

Aucune devise n'est trop exotique, aucune pièce trop ancienne, aucun billet trop froissé. **Envoyez-nous vos devises étrangères!** Nous trions la monnaie qu'il vous reste après un voyage d'affaires ou des vacances à l'étranger et la changeons en francs suisses.

Les recettes bénéficient directement aux personnes en situations de handicap en Suisse. Participez, chaque pièce compte!

Merci de tout cœur pour votre solidarité!

Procap Suisse

Monnaies étrangères
Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten
Téléphone 062 206 88 18
fremdwaehrungen@procap.ch
procap.ch/fr/sengager/donner/monnaies-etrangees



NOUS SOMMES PROCAP

« Si tu veux faire l'expérience de la gratitude, voyage avec Procap »

Max Tröhler

(*1961) vit dans la campagne bernoise, dans le village idyllique d'Oberwangen. Marié, il est père de trois filles adultes. Quand il ne s'occupe pas d'un millier de poules, de ses cultures ou de sa forêt, il part en voyage. Ce passe-temps lui a donné l'idée d'être accompagnant de vacances bénévole pour Procap.

Interview Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger, Procap Schweiz

Procap: Max, à combien de voyages Procap as-tu participé ?

Max Tröhler: J'ai rejoint l'association il y a environ 12 ans. A raison de deux à trois voyages par année, je devrais en avoir fait une vingtaine.

Pourquoi as-tu choisi Procap ?

Qu'est-ce qui t'a convaincu ?

Quand j'ai commencé, j'avais plus de temps pour moi, que ce soit sur le plan professionnel ou privé, et je voulais faire quelque chose de nouveau dans les domaines du voyage et de l'accompagnement. Par hasard, en surfant sur Internet, je suis tombé sur Procap : c'était exactement ce que je cherchais. Mon premier voyage s'est déroulé en Suisse.

Voyages-tu aussi à titre privé ou essentiellement avec Procap ?

Je voyage aussi souvent à titre privé. Cette année, je suis allé à Cuba avec d'anciens copains d'école, en Albanie avec ma femme et trois fois en Espagne. De manière générale, voyager compte beaucoup pour moi, mais pas au point de devenir une obsession.

Quelle est ta motivation à faire du bénévolat ?

La combinaison de voyages, de rencontres et d'esprit communautaire me motive. J'aime être parmi les gens. Nous nous engageons toujours à fond et je tiens à ce que les client·e·s se sentent bien. Ces personnes paient beaucoup pour leurs vacances, leur séjour doit donc sortir de l'ordinaire. Il faut que les voyages soient bien organisés et plaisants. La communication, l'humour et l'humanité sont essentiels.

Te souviens-tu d'un moment particulier ?

Oh, il y en a beaucoup. L'an dernier à Antalya, notre groupe était très hétérogène avec des personnes en fauteuil roulant ainsi qu'une personne avec un handicap visuel. Le soir de la disco, j'ai motivé les participant·e·s à me rejoindre sur la piste de danse. A la fin, tout le monde s'y est mis et la canne blanche a fini dans un coin. Mon collègue m'a demandé comment j'avais fait. Je crois qu'il faut y aller sans détour et susciter l'enthousiasme pour que les participant·e·s se laissent entraîner.



Des expériences uniques aux quatre coins du monde : grâce aux voyages organisés en groupe de Procap, c'est possible depuis 30 ans. Sur cette photo, Max Tröhler (quatrième à partir de la droite) et les passionnés de voyages se sont par exemple rendus en Afrique du Sud.

As-tu toujours eu ce don ou l'as-tu acquis grâce au bénévolat ?

Les deux. On ne cesse d'apprendre, surtout dans les situations inédites et au contact de personnes différentes. Je dis toujours que chaque voyage avec Procap est une aventure, car on ne sait jamais exactement comment est composé le groupe et ce qui nous attend.

As-tu déjà été confronté à des situations délicates ?

Oui, bien sûr. Nous avons par exemple eu un client qui faisait des crises d'épilepsie. Un cas similaire s'est présenté lors d'un autre voyage, car les institutions évaluent parfois mal la situation. Pour l'équipe, une telle situation peut être difficile, en particulier quand une personne a besoin de nettement plus de soutien que ce qui était prévu. La flexibilité et l'esprit d'équipe sont alors des ressources indispensables.

Avais-tu déjà de l'expérience avec des personnes en situations de handicap avant de t'engager auprès de Procap ?

Un homme avec un handicap a vécu et travaillé pendant des années chez nous, à la ferme. Il savait faire beaucoup de choses, mais certaines tâches étaient difficiles pour lui. Il est resté avec nous pendant plus de 60 ans. Il est désormais dans un home. Il m'a beaucoup appris. D'une manière générale, j'aborde chaque personne sans préjugé, qu'elle soit valide ou en situations de handicap.

Et comment perçois-tu Procap ?

Procap fait depuis des années un travail fantastique dans le domaine des voyages. Cela demande beaucoup d'organisation et de savoir-faire.

Je pense toutefois qu'une offre sous cette forme n'est possible que dans un pays riche comme la Suisse. Je ne gagne rien en tant que bénévole, ce n'est d'ailleurs pas le but. Les frais sont remboursés et couvrent juste mes dépenses. Il ne faut toutefois pas sous-estimer le travail d'organisation d'un voyage.

Que t'a apporté cette activité bénévole à titre personnel ?

Elle m'a apporté de la flexibilité et a ouvert mon horizon. De plus, on ressent de la part des client·e·s une gratitude rarement perçue ailleurs. Ces personnes apprécient beaucoup d'échapper à leur quotidien et de faire de nouvelles expériences.

Où aimerais-tu encore te rendre à tout prix ?

L'Amérique du Sud me plairait, surtout pour les paysages. J'aime partir à la découverte de l'inconnu. Ce n'est pas mon genre de retourner chaque année dans le même hôtel ou au même endroit.

Que conseilles-tu à celles et ceux qui s'intéressent à cette activité bénévole ?

Il faut faire preuve d'ouverture, savoir prendre du recul et apprécier la compagnie des autres. Une certaine flexibilité est indispensable pour faire face aux situations imprévues.

Est-ce qu'une citation pourrait résumer ton expérience ?

Si tu veux faire l'expérience de la gratitude, voyage avec Procap. Les client·e·s sont incroyablement reconnaissant·e·s, car ils et elles vivent des moments qui, pour eux/elles, ne vont pas de soi. C'est ce qui rend ce travail si particulier.

Ces connaissances ne figurent dans aucun manuel

Texte Cynthia Mira, Markus Spielmann Photos Markus Schneeberger



Procap Suisse propose des cours de sensibilisation destinés aux administrations publiques, aux institutions culturelles, aux bibliothèques ainsi qu'aux entreprises de transport public. Une sensibilisation ciblée des collaboratrices et collaborateurs fait souvent une réelle différence dans le quotidien professionnel.



Dans le canton de Genève, les chauffeur·euse·s de taxi et de VTC sont tenu·e·s de fournir à tou·te·s leurs passager·ère·s, en particulier aux personnes en situations de handicap, une aide adaptée et appropriée. L'obtention du diplôme de taxi ou de VTC suppose par ailleurs des compétences spécifiques en matière d'accueil de ces personnes. Mi-avril, de nombreux participants ont acquis ces connaissances lors d'un cours de sensibilisation proposé par Procap Suisse.

«L'inclusion dans le quotidien des chauffeurs de taxi ou de VTC signifie que les personnes en situations de handicap ont accès au service dans les mêmes conditions que tout le monde, sans être stigmatisées ni discriminées», explique Sabrina Salupo, responsable Formation et sensibilisation chez Procap Suisse. Une personne avec un handicap visuel, auditif ou de mobilité doit pouvoir recourir à un taxi ou à un VTC aussi simplement que n'importe qui. Pour y parvenir, l'attitude et les connaissances des chauffeur·euse·s sont déterminantes.

Dans les cours de sensibilisation proposés par Procap Suisse, des personnes directement concernées partagent leur expérience et rendent visibles les obstacles qui peuvent survenir dans la pratique: trouver le véhicule, se faire comprendre ou encore monter et descendre du véhicule. Elles montrent également, de manière concrète, comment apporter une aide adéquate dans ces situations. «Les intervenantes et intervenants partagent leur vécu et illustrent ce qui constitue une interaction

réussie ou, au contraire, problématique. Cet échange rend la formation particulièrement concrète et durable», souligne Sabrina Salupo. L'objectif est de promouvoir une interaction respectueuse et sécurisante, tout en préservant au maximum l'autonomie des passager·ère·s.

Proposé régulièrement, ce cours de sensibilisation s'est tenu cette fois le 14 avril à Genève. En une demi-journée, il prépare les chauffeur·euse·s à accompagner des personnes en situations de

handicap et à réagir de manière adéquate dans différentes situations. Les retours ont été majoritairement positifs. « Les participants ont particulièrement apprécié l'échange direct avec des personnes concernées », précise Sabrina Salupo. C'est en effet ce contact qui leur permet de mieux comprendre les besoins spécifiques de leurs futur·e·s passager·ère·s. « Cette compréhension ne s'acquiert dans aucun manuel : c'est ce que les participant·e·s retiennent avant tout. »



Les stations de taxis doivent être aménagées de manière à être utilisables par toutes les personnes en situations de handicap. Mais comment communiquer de manière appropriée ? C'est ce que les chauffeurs ont appris lors d'un cours d'une demi-journée proposé par Procap Suisse.



Les intervenant·e·s (de gauche à droite) :
Responsable du cours : Sabrina Salupo, Procap Suisse
Handicap de l'ouïe : Vanessa Favre
Handicap de la vue : Sandrine Chauvy
Handicap de la mobilité : Roger Baumann

DES SÉJOURS SANS SOUCIS...

Dans les auberges,
bien sûr !



Auberges de Jeunesse Suisses sans obstacles

- Chambres sans obstacles
- Les chiens d'aveugles et de thérapie passent la nuit gratuitement
- Soutien sur place par des collaborateurs expérimentés



**NEWSLETTER
SUR LE THÈME
« VACANCES SANS
OBSTACLES »,
DEUX FOIS PAR AN.**

S'inscrire maintenant

Casse-tête

Répare à l'aiguille	Voix de femme	Travailler une pâte	Le prénom d'un Cubain	Bouffons	Thé anglais	Suffixe qui rend plus petite	Opposé à hue	Espèce	Bruit d'une porte qu'on ferme	Très raide, escarpé	Fard à joues	L'ainé des Dalton
↳	▼	▼		▼		↳		↳	↳	↳	↳	↳
Type de lampe			Aliment de base				Charger lourdement					
Entière, mais abrégée			Acteur américain (Robert, 2m.)	De même	Renie-ment		Célèbre défaite de Napoléon	Mer hellène	Cépage de qualité		Portée un peu plus haut	
↳		↳		↳	↳			↳	↳	↳	↳	↳
Toile mondiale (3m., angl.)	Modéré		Auteur de l'Histoire sans fin			Est influent						
↳	↳		↳									↳
États d'exaltation						Prenait son biberon					Il est appelé Sam aux USA	Apprécie
↳	↳											↳
Nom de chien	Acteur mythique † (James)	Teignit au moyen d'argile		Domptée				Détermine la masse	Navigateur portugais † (de)	Sigle palestinien		
↳	↳	↳		↳				↳	↳	↳		↳
Dissuadera				Sur la rose des vents	Il est mis sous une assiette	Imagerie par résonance	Numéroté les feuillets				Cent six en chiffres romains	
↳				↳	↳	↳	↳				↳	↳
			Élément signifiant nerf				Feints					
↳			↳				↳					
Roi tragique de Shakespeare	Sorte de gnome					Ancienne Miss Suisse (Lolita)				Espace européen		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

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

Moyen

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

Vous trouvez toutes les solutions à la page 27.



Nadja D'Amico
Avocate

Sans infirmité congénitale reconnue, mon enfant sera-t-il/elle pénalisé·e ?

Notre enfant de cinq ans présente un développement global qui ne correspond pas aux attentes pour son âge. Une évaluation est en cours afin de déterminer la présence éventuelle d'un trouble du spectre de l'autisme. Nous nous inquiétons du fait que, sans reconnaissance d'une infirmité congénitale, notre enfant n'ait pas accès à certaines mesures de soutien.

Nous le constatons souvent en consultation : des parents redoutent que leur enfant soit désavantagé·e lorsque aucune infirmité congénitale reconnue ne peut être établie. Dans la majorité des cas, cette inquiétude n'est toutefois pas fondée. Elle porte essentiellement sur la question de **savoir quelle assurance** – assurance-invalidité ou assurance-maladie – **prend en charge les frais de traitement médical**.

En cas d'**infirmité congénitale reconnue**, l'assurance-invalidité (AI) prend en charge les frais de traitement jusqu'à l'âge de 20 ans, puis, comme pour toutes les autres maladies et troubles, c'est l'assurance-maladie qui prend le relais. Les infirmités congénitales reconnues regroupent des maladies et des troubles présents dès la naissance et figurent sur une liste exhaustive établie par le Département fédéral de l'intérieur.

Sur le fond, les prestations de l'AI et celles de l'assurance-maladie présentent de larges similitudes. Les deux assurances prennent en charge

les thérapies, les médicaments et les appareils de traitement nécessaires. Les différences concernent principalement la **participation aux coûts** : alors que l'assurance de base prévoit une quote-part (350 francs par an au maximum pour les enfants) et une franchise (pas pour les enfants), l'AI prend en charge l'intégralité des coûts de traitement ainsi que les éventuels frais de déplacement.

Le **trouble du spectre de l'autisme** figure sur la liste des infirmités congénitales. Si ce diagnostic est posé par un médecin spécialiste chez votre enfant, même après l'âge de cinq ans, l'AI prend en charge les frais de traitement liés à ce trouble jusqu'à son 20^e anniversaire. Cela n'exclut pas pour autant la participation de l'assurance-maladie dans certaines situations. Ainsi, les deux assurances prévoient une participation annuelle aux frais de **couches**, dès le 4^e mois. Si l'incontinence est due au trouble du spectre de l'autisme, la prise en charge relève de l'AI; dans le cas contraire, elle peut être demandée à l'assurance-maladie.

Les autres prestations de l'AI ne dépendent pas de la reconnaissance d'une infirmité congénitale. Qu'il s'agisse de l'allocation pour impotent, du supplément pour soins intenses, des moyens auxiliaires ou, plus tard, des mesures de réadaptation, c'est le besoin d'assistance effectif lié au handicap qui est déterminant. L'AI prend également en charge les mesures médicales de réadaptation jusqu'à l'âge de 25 ans au maximum, indépendamment de la présence d'une infirmité congénitale.

Dans tous les cas, il est recommandé de solliciter une consultation auprès de nos services. Veuillez prendre contact avec votre bureau/centre de conseil pour convenir d'un rendez-vous.

Vous trouverez également des informations sur notre fiche « Les droits de mon enfant » : procap.ch/fr/publications



L'accessibilité numérique à l'épreuve du quotidien

Bien que l'accessibilité numérique gagne de l'importance au sein de la société, elle est rarement mise en œuvre de manière systématique. Malgré cette sensibilité accrue, le quotidien de Tamara De Icco montre, de façon exemplaire, que la situation n'est pas encore idéale. Mère d'une fille de neuf ans, masseuse indépendante et non-voyante, elle doit souvent s'armer de beaucoup de patience. Pourtant, il en faut plus à cette femme de 36 ans, joyeuse par nature, pour se laisser freiner.

Texte Cynthia Mira Photos Markus Schneeberger

L'accessibilité numérique n'est de loin plus un thème réservé aux initié·e·s. Les lois, les directives et la pression sociale ont poussé les entreprises et les institutions à rendre leurs sites Internet et leurs applications de plus en plus inclusives. Pourtant, le risque existe que les solutions destinées à éliminer les obstacles disparaissent lors du développement, de la modernisation ou du perfectionnement de leurs offres. Tamara De Icco, aveugle depuis qu'elle a cinq ans à la suite d'une erreur médicale, en fait régulièrement l'expérience.

La situation est particulièrement délicate quand la coordination avec l'école de sa fille est en jeu. «Nous avons une application accessible pour la communication entre les parents et le corps enseignant. L'école a décidé d'utiliser une autre solution et cette perspective m'a donné des sueurs froides», dit-elle en riant. Après une mise à jour, il lui faut toujours beaucoup de temps pour retrouver ses marques. Elle n'a plus de problèmes avec la nouvelle application, qui est plus ou moins accessible. Mais l'interprétation des horaires numériques reste difficile, comme récemment lors d'une semaine spéciale. «Je n'ai aucun moyen de savoir ce qui concerne ma fille et ce qui ne la concerne pas»,

dit-elle. «C'est la même chose avec les devoirs, qui nécessitent mon aide ou des outils numériques qui ne sont pas suffisamment accessibles.» Heureusement, sa fille grandit; elles forment une équipe solide et affrontent ensemble les situations délicates.

Une heure au lieu de deux minutes

D'un point de vue technique, Tamara De Icco dispose au quotidien d'un nombre suffisant de moyens auxiliaires qui lui facilitent l'accès aux contenus numériques. Elle apprécie en particulier la fonction VoiceOver de son iPhone et les aides à l'utilisation générales d'Apple, qu'elle trouve bien conçues et utiles dans la vie de tous les jours. «Je me sers de mon téléphone portable aussi souvent qu'une personne voyante. C'est quand même fou d'avoir son téléphone à la main à chaque sortie, que ce soit pour utiliser l'app des CFF, Google Maps ou simplement pour savoir l'heure qu'il est.» Sur ce point, son quotidien ne diffère donc pas de celui de tant d'autres.

Elle ne se sent aucunement exclue de l'univers numérique, bien qu'une question centrale se pose toujours: à partir de quand peut-on dire que quelque chose ne fonctionne pas? Et à quel



Quand elle utilise son ordinateur portable, Tamara De Icco s'aide d'un appareil qui lui lit le contenu des pages consultées et qui lui permet de naviguer grâce à un clavier conçu spécialement pour les personnes malvoyantes.



Tamara De Icco collabore aussi régulièrement avec Procap Suisse, où elle donne des cours de sensibilisation. Au quotidien, rien ou presque ne la retient, à moins qu'elle ne se heurte à des barrières sociales.

moment une offre numérique est-elle vraiment accessible? Pour Tamara De Icco, la frontière est souvent floue. Elle donne un exemple: « Quand il me faut une heure pour effectuer une tâche, alors que les personnes voyantes y parviennent en deux minutes, je ne parlerais pas d'accessibilité fonctionnelle, même je finis par arriver au but. »

La roulette des liens

Tamara De Icco est souvent confrontée à des liens sans intitulé. Au lieu de porter des noms clairs, ils s'appellent simplement « Boutone ». Il faut donc faire défiler cinq fois plusieurs éléments, qui portent tous le même nom. Une personne voyante s'y retrouve et comprend qu'il s'agit par exemple de recettes ou de catégories. Ce n'est pas le cas des utilisatrices ou utilisateurs d'un lecteur d'écran: « On clique sur une touche sans savoir où elle mène. C'est un peu comme jouer à la roulette », dit Tamara De Icco. Heureusement, elle n'aime pas vraiment faire ses achats en ligne et préfère se rendre dans un magasin. Dans les boutiques numériques, les descriptions sont certes avenantes, mais ne correspondent pas à la réalité. Par ailleurs, renvoyer des colis est pénible. « Le travail pour tout remballer et rapporter le colis à la poste me retient souvent de commander en ligne. Sans parler du fait que ce n'est pas durable du tout. »

Mais tout cela n'est qu'un moindre mal par rapport aux obstacles auxquels elle se heurte dans le monde du travail. Il y a trois ans, Tamara De Icco est devenue indépendante et a ouvert son propre cabinet. Alors que la formation de masseuse diplômée n'a pas posé de problème, il n'existe aucun outil qui lui permettrait de se charger elle-même des tâches administratives liées à son activité. « Il existe d'innombrables plateformes pour la saisie de la clientèle ou le traitement avec la caisse-maladie, mais aucune n'est accessible », dit-elle. La personne qui l'assiste une fois par semaine doit donc lui donner un coup de main. « Nous avons cherché très longtemps. Même le Centre suisse pour handicapés de la vue en milieu professionnel (SIBU) n'a pas pu nous recommander d'outil. » Un constat qui, en 2026, la rend songeuse.



L'accessibilité numérique n'est pas un état que l'on finit par atteindre un jour, mais un processus continu. Eye-Able propose par exemple des tests réguliers avec des personnes concernées pour aider les entreprises, administrations et organismes publics à abattre les obstacles cachés dans leurs offres numériques. Procap Suisse mise également sur l'expertise d'Eye-Able.

Eye-Able®

Des piscines accessibles pour échapper à la chaleur

La Suisse compte de nombreuses piscines en plein air, mais toutes ne sont pas forcément accessibles aux personnes avec handicap. Pour que plonger ne rime pas avec déception, Procap Sport propose dix bonnes adresses. De quoi éviter que les excursions estivales ne tombent à l'eau.

Texte Cynthia Mira Illustration Pixabay

Quand le thermomètre grimpe, rien ne vaut une sortie à la piscine. Au programme: soleil, eau fraîche et détente. Encore faut-il pouvoir en profiter: pour identifier les lieux de baignade accessibles, les collaboratrices et collaborateurs de Procap Sport ont examiné plusieurs piscines de plus près. Avec le concours de Daniel Schmid, responsable depuis des années du portail badi-info.ch, ils en ont sélectionné dix que nous vous présentons ci-dessous:

- **Piscine de Bellerive**
Avenue de Rhodanie 23, 1007 Lausanne VD
- **Piscine de la Motta**
Chemin des Bains 8, 1700 Fribourg FR
- **Freibad an der Aare**
Römerstrasse 49, 4500 Soleure SO
- **Badeanlage Isenlauf**
Badstrasse 7, 5620 Bremgarten AG
- **Piscine du Lignon**
Route du Bois-des-Frères 30, 1219 Le Lignon GE
- **Seebad Romanshorn**
Badstrasse 50, 8590 Romanshorn TG
- **Frei- und Hallenbad Lättich**
Lättichstrasse 10, 6340 Baar ZG
- **Strandbad Baumen**
Baumenstrasse 40, 8330 Pfäffikon ZH
- **Parkbad Seerose**
Seergartenstrasse 20, 8810 Horgen ZH
- **Parkbad an der Murg**
Hörnlistrasse, 9542 Münchwilen TG

Outre des appréciations subjectives et la prise en compte des environs, les critères suivants ont servi à l'évaluation: la piscine en plein air dispose d'une place où stationner un fauteuil roulant, d'un dispositif fixe ou mobile pour accéder au bassin ainsi que de sanitaires (douches, cabines, toilettes) et d'un restaurant accessibles.

Pourquoi aller à la piscine ?

Les piscines sont plus qu'un lieu permettant d'échapper à la chaleur. Pour Daniel Schmid, «elles sont multifonctionnelles, car propices à la détente, au sport et aux rencontres. A la piscine, il y a toujours quelque chose à faire ou à observer. Elles font partie de notre culture, plus que dans d'autres pays.»

Le fait que ce patrimoine culturel soit aujourd'hui aussi visible n'a pas toujours été une évidence. Daniel Schmid se souvient que dans les années 2000, les piscines étaient quasiment invisibles sur Internet. C'est avec les premières données et photos qu'il a bâti la version originelle du site badi-info.ch. Celui-ci est depuis devenu un répertoire national de piscines très apprécié en ligne. L'accessibilité est également venue s'y ajouter comme critère important, afin de favoriser davantage l'inclusion.

Avec leurs spécificités et leurs microcosmes, les piscines ont toujours fasciné Daniel Schmid, qui précise que le choix de la «bonne» piscine reste une affaire de cœur. «Tenter de trouver la perle rare est excitant. Mais pour en percevoir le caractère, une brève visite ne suffit pas. Les gens qui s'y retrouvent se connaissent. Ce sentiment d'appartenance est important. C'est pourquoi de nombreuses personnes estiment que la meilleure et la plus belle des piscines est celle où elles se rendent depuis toujours, avec leurs ami·e·s.»



Participez et votez

L'accessibilité d'une piscine n'est plus un détail, mais un critère de qualité dont tout le monde profite. Pour cet été, le programme est simple: à vos maillots et tubes de crème solaire et en route pour une piscine ouverte à toutes et tous. Votre avis est utile: quelle piscine a su vous convaincre? Où avez-vous été à l'aise, où peut-on encore améliorer les choses, particulièrement en matière d'accessibilité?

Partagez vos impressions durant les mois d'été en écrivant à procapboug@procap.ch et aidez-nous à choisir les 10 meilleures piscines de Suisse pour l'année 2027.

1000 kilomètres pour Procap Neuchâtel

Nathanael Zanotta et Matis Glauser ont pris le départ le 17 mai à Avenches pour un périple de 1000 kilomètres à destination de Barcelone, dans le but de collecter des dons.

Ces deux amis, âgés de 21 et 24 ans, sont des cyclistes passionnés qui souhaitent récolter autant d'argent que possible au cours de leur périple.

Texte Marc Correvon, Procap Neuchâtel **Photos** Procap Neuchâtel





Etre jeune, c'est souvent se heurter à l'indifférence, aux regards sceptiques, aux remarques de celles et ceux qui pensent que tout «était mieux avant». Etre jeune, c'est entendre dire qu'il n'y a plus de jeunesse.

Et pourtant...

Etre jeune, c'est avant tout oser. Oser découvrir, explorer l'inconnu, rechercher des sensations nouvelles. Oser tester ses limites, se lancer des défis, tomber parfois, mais toujours se relever. Etre jeune, c'est conserver une sensibilité intacte face aux injustices, c'est réfléchir avec courage et sincérité. C'est croire que l'on peut encore changer les choses, même à petite échelle.

Matis, 21 ans, géomètre, et Nathanael, 24 ans, gestionnaire d'événements, incarnent pleinement cette jeunesse engagée et porteuse de valeurs. Animés par l'envie d'aventure, mais surtout par le désir de donner du sens à leurs actions, ils ont imaginé un projet audacieux: rejoindre Barcelone depuis Avenches à vélo, en mode bikepacking. Un périple de plus de 1000 kilomètres en 10 jours, sur des vélos gravel et avec un équipement minimaliste. Une aventure humaine, sportive et exigeante.

Mais très vite, une question essentielle s'est imposée: à quoi bon vivre une telle expérience si elle ne profite qu'à soi-même? Pourquoi ne pas transformer ce défi personnel en un élan de solidarité?

De cette réflexion est née l'idée de créer une collecte de fonds en faveur de personnes en situations de handicap. Convaincus que le sport est un formidable vecteur de bien-être, de confiance et d'inclusion, Matis et Nathanael ont souhaité mettre leur énergie et leur engagement au service de celles et ceux qui n'ont pas toujours la possibilité de vivre de telles aventures.

Aujourd'hui, le projet a pris forme. Grâce à l'union des forces de Matis, Nathanael, de la Table Ronde d'Avenches et de Procap, ce voyage dépasse le simple cadre sportif pour devenir un véritable projet solidaire. Les fonds récoltés permettront de financer des activités sportives, régulières ou ponctuelles, essentielles à la santé mentale et physique de personnes en situations de handicap.

Chaque don, quelle que soit sa valeur, contribuera à créer des moments de joie, de dépassement et de partage. Chaque don aidera à illuminer des visages, et ces sourires seront sans aucun doute la plus belle des récompenses pour Matis et Nathanael.

Un immense merci à toutes les personnes qui, par leur soutien, leur générosité ou leurs encouragements, participent à faire de cette aventure un formidable élan de solidarité porté par une jeunesse qui existe bel et bien.

Plus d'information :
procap-ne.ch/evenements/bikepacking-1000-avenches-barcelone



Intimité et participation – la sexualité, fondement d'une vie épanouie



Jan Schirmer

Education sexuelle – la sexualité malgré le handicap

J'accompagne avec empathie les personnes en situations de handicap pour qu'elles puissent découvrir leur sexualité, identifier leurs limites et vivre leur intimité de manière autonome. Mon approche pédagogique mise sur la rencontre plutôt que sur l'enseignement. Je travaille en valorisant les ressources de chacun, sur un pied d'égalité, et crée des espaces où les questions, les désirs et les incertitudes ont toute leur place, sans jugement. Que ce soit lors d'accompagnements individuels, d'entretiens ou de formations, de petites impulsions peuvent engendrer de grands changements durables.

En tant qu'éducateur sexuel, j'accompagne les personnes en situations de handicap dans la découverte de leur sexualité et dans la capacité de la vivre de manière autonome.

La sexualité est un besoin humain fondamental, qui englobe la proximité, le sentiment d'appartenance, l'identité et le plaisir. Pour les personnes avec handicap, elle revêt la même importance que pour tout autre : un aspect central de la vie, qui mérite dignité et pleine attention.

Pourtant, les personnes concernées se heurtent à d'importants obstacles. Les tabous sociaux, le manque d'éducation sexuelle, la dépendance envers les personnes soignantes et les structures institutionnelles font que leur sexualité est souvent ignorée ou dictée par autrui. Ces lacunes ont des conséquences concrètes sur le bien-être, le comportement et la qualité de vie.

Je sais par expérience à quel point ce chemin peut être difficile. Présentant un trouble du déficit de l'attention (TDA) et hypersensible, j'ai moi-même eu besoin de temps pour trouver mon équilibre sexuel. Mon parcours personnel a profondément nourri ma compréhension et enrichi mon travail. C'est pourquoi je ne me contente pas d'enseigner : j'accompagne avec mon portfolio «MenschenNah» les personnes dans leur propre cheminement.



Impressum

Editrice Procap Suisse **Tirage** 27 100 (total), version française : 4800, parution quatre fois par année **Edition et rédaction** Magazine Procap, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, info@procap.ch, tél. 062 206 88 88, procap.ch **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direction de projet** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Rédaction** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira **Ont collaboré à ce numéro** Marc Correvon, Nadja D'Amico, Jan Schirmer, Markus Schneeberger, Markus Spielmann, Morgane Sieber **Traduction** Intexto Magali Züblin, Zélie Schaller, Morgane Sieber, wordup GmbH **Photo de couverture** Eugen Fleckenstein **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** Stämpfli AG, Bern **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° 3/2026 : 7 juillet 2026; parution le 31 août 2026.

Chaque franc compte : vous pouvez aussi soutenir Procap en faisant un don.



Faites un don avec TWINT !

-  Scannez le code QR avec l'app TWINT
-  Confirmez le montant et le don



Envie d'ailleurs ? Soif de découverte ou besoin de vacances ?



Notre équipe de Procap Voyages et Sport : Plus de 30 ans d'expertise dans les vacances, le sport et les loisirs sans obstacles.

Nous sommes là pour vous:
procap-voyages.ch | 032 322 84 82



Pour personnes avec handicap.
Sans compromis.

Solutions des casse-tête de la page 18.

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

VISIBILITÉ

Sudoku

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

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

