Procap

Le magazine pour personnes avec handicap

04/26



Les maladies psychiques chez les jeunes
Page 6

L'IA comprend-elle nos mains ?
Page 16

Epilepsie : quand les chiens soulagent les familles
Page 28

procap



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

HOGG

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

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)

Plus forts ensemble



Sabina Schwyter-Küffer
Responsable Développement de l'association et de la défense des intérêts, membre de la direction

Je suis convaincue que nous pouvons obtenir de fabuleux résultats si nous rassemblons nos forces. L'inclusion fonctionne là où les personnes et les organisations s'écoutent, apprennent les unes des autres et décident de changer les choses en tirant à la même corde.
Ce numéro montre, sous différents angles, à quel point les partenariats sont précieux. Nous nous engageons aux côtés d'Eye-Able pour éliminer les barrières numériques. La santé psychique des jeunes est un autre sujet important. Nous avons demandé à Maria Sorgo pourquoi la charge psychique augmente, quelles en sont les causes et où il est nécessaire d'agir (à partir de la p. 6).
Un récent sondage effectué par Procap auprès de spécialistes montre ce dont ont besoin les jeunes souffrant de maladies psychiques afin de mieux parvenir à intégrer une formation et le monde du travail. Leurs expériences nous livrent des impulsions importantes pour notre action politique sur le thème du développement de l'AI et d'une intégration durable.
Je suis aussi très touchée par les histoires personnelles que vous pourrez découvrir dans ce numéro, comme celle de Marco Dietrich, fidèle à Procap depuis plus de 30 ans. Ce numéro est le dernier de 2026 et j'espère que sa lecture sera agréable.

Contenu

4 **Brèves**

6 **Procap Politique sociale**
Pas plus de pression, mais un meilleur accompagnement

12 **Procap Voyages & Sport**
La montagne : l'appel est toujours là

16 **L'accessibilité numérique et les technologies de la communication**
L'IA comprend-elle nos mains ?

18 **« Nous sommes Procap »**
Marco Dietrich

20 **Auberges de Jeunesse sans obstacles**
Avec entrain jusqu'au lac de Brienz

23 **Casse-tête**

24 **L'accessibilité numérique**
Les personnes concernées connaissent les pièges

26 **Procap Recherche de fonds**
Ecrivez dès aujourd'hui ce qui compte pour vous

27 **Conseil juridique**
Obligation de réduire le dommage lors de l'achat d'une maison

28 **Association EpiDogs for Kids**
Un ange gardien à quatre pattes

31 **Calendrier d'évènements**
Hiver 2026 – 2027

32 **Procap Voyages**
Le Japon en fauteuil roulant : un rêve devient réalité

34 **Carte blanche**
Jonas Vögeli



Lutteur couronné, Roger Rychen a rendu visite aux membres de Procap lors de la semaine polysportive

Cet entraînement restera gravé dans les mémoires ! Comme le veut la tradition, la semaine polysportive s'est déroulée à Filzbach et cette année, elle a été agrémentée de plusieurs moments forts. Les membres de Procap ont été initiés à la lutte suisse lors d'un atelier organisé par Roger Rychen, de Glaris, un lutteur couronné à plusieurs reprises.
Le groupe a beaucoup appris : porter la culotte, saisir l'adversaire, feinter et faire une première prise. Surtout, ce fut l'occasion d'expérimenter une belle tradition où passion, amitié, bienveillance et compréhension mutuelle vont de pair. Les stars de l'équipe nationale de bob emmenée par Michael Vogt ont également permis aux participant·e·s de s'essayer à cette discipline en plein été ! Nous sommes encore ému·e·s par les nombreux moments exceptionnels de cette année.



« Personne n'est trop petit pour être un ami spécial »

Avec ce livre pour enfants, Mini Movers s'engage en faveur de l'inclusion. L'histoire est celle de l'éléphant Eli, qui rencontre des animaux vivant avec divers handicaps et qui découvre toute la richesse de la diversité. Des thèmes comme la différence, le respect et l'amitié sont au cœur de ce livre, qui est complété par de nombreuses idées de jeux et de bricolages ainsi que par des portraits d'enfants et de jeunes qui montrent que l'inclusion peut aussi être vécue tout naturellement, au quotidien. Un ouvrage réalisé avec soin, idéal pour les familles ou les écoles soucieuses de sensibiliser les enfants à l'ouverture et à l'empathie. Une belle idée de cadeau pour Noël qui, outre l'aspect ludique, éveille à la diversité et à l'inclusion.

Possibilités de commande et informations complémentaires : minimovers.ch/fr



Illustration: Jan Zablonier

Enquête auprès des spécialistes : l'assurance-invalidité et les jeunes adultes – quelle direction prendre ?

De plus en plus de jeunes perçoivent des prestations de l'AI en raison de maladies psychiques. Parmi les facteurs susceptibles d'expliquer cette évolution, les spécialistes mentionnent notamment la pression à la performance, l'influence des réseaux sociaux et le manque d'offres de soutien précoce. C'est ce qui ressort d'une enquête menée par Procap Suisse en juin 2026 auprès de 153 spécialistes de toute la Suisse qui, dans leur travail quotidien, accompagnent étroitement des adolescent·e·s et de jeunes adultes.

Ici, vous pouvez télécharger l'enquête complète :
tinyurl.com/2uauvat3



Besoin de vacances ?

Depuis plus de 30 ans, Procap Voyages propose de merveilleuses offres de vacances aux membres de Procap, mais aussi à toute personne intéressée, qu'elle soit en situations de handicap ou non. L'offre variée est sans cesse étoffée de propositions attrayantes.
Le nouveau catalogue 2027, qui vient de sortir de presse, ne déroge pas à la règle: randonnée, découverte de villes, détente à la plage ou voyages individuels, l'éventail est vaste. Plongez dans l'univers de Procap Voyages, oubliez les aléas du quotidien et planifiez avec nous vos prochaines vacances inoubliables. Vous souhaitez commander un catalogue ou nous poser des questions sur notre offre ? Nous vous conseillons volontiers par téléphone au 032 322 84 82 ou par courriel à voyages@procap.ch.

Pas plus de pression, mais un meilleur accompagnement



La santé psychique des adolescent·e·s et des jeunes adultes suscite une attention croissante. Depuis plusieurs années, le nombre de nouvelles rentes AI octroyées à des personnes de cette tranche d'âge en raison de maladies psychiques ne cesse d'augmenter. Parallèlement, le soutien aux jeunes atteint·e·s de maladies psychiques constituera l'un des thèmes centraux de la prochaine réforme de l'AI. Dans ce contexte, nous nous entretenons avec Maria Sorgo, psychothérapeute pour enfants et adolescent·e·s, des causes possibles de cette évolution, des mesures nécessaires au niveau de la société et de la politique, ainsi que de la manière d'interpréter la « crise » de la santé mentale des jeunes, souvent évoquée.
Maria Sorgo explique pourquoi les troubles psychiques augmentent chez les jeunes, en quoi les délais d'attente pour accéder à une thérapie constituent un obstacle et ce qui aide réellement les personnes concernées à renforcer leur résilience.

Interview Florian Eberhard **Texte** Miriam Hürlimann **Illustration** Shutterstock **Photo** Maria Sorgo

Madame Sorgo, vous travaillez quotidiennement avec des enfants et des adolescent·e·s. Si vous jetez un regard sur ces dernières années, qu'est-ce qui a changé dans votre pratique quotidienne? Quels sont les problèmes pour lesquels les jeunes viennent vous consulter aujourd'hui ?
Nous constatons clairement une augmentation des demandes d'évaluation et de prise en charge. Les listes d'attente sont désormais très longues. Les personnes qui nous sont adressées présentent souvent des troubles anxieux ou dépressifs, mais aussi d'autres maladies psychiques. Je suis fréquemment contactée par des jeunes qui attendent depuis des semaines, voire des mois, de pouvoir consulter. Ce problème ne concerne pas uniquement les adolescent·e·s, mais pour les jeunes, devoir attendre trois, six ou neuf mois avant de commencer une thérapie est certainement plus difficile, car leur perception du temps est encore différente. La nature des troubles rencontrés a généralement peu changé, mais j'ai l'impression que les crises sont souvent plus aiguës qu'il y a encore quelques années.
Nous constatons en outre que l'ensemble du système est aujourd'hui davantage sous pression qu'auparavant. Les parents et les établissements scolaires atteignent de plus en plus souvent leurs limites. C'est pourquoi il me tient particulièrement à cœur de développer les possibilités d'aide facilement accessibles, afin que les jeunes puissent, par exemple, trouver de l'aide suffisamment tôt, dès l'école, et éviter ainsi une aggravation des symptômes.

Un point positif est que les jeunes sont aujourd'hui mieux informé·e·s et sensibilisé·e·s et qu'ils / elles parviennent souvent à exprimer plus clairement leurs besoins.

Cette évolution pourrait-elle donc s'expliquer en partie par le fait que les problèmes psychiques sont aujourd'hui mieux détectés, moins tabous et que les jeunes sont davantage enclin·e·s à demander de l'aide ?
Cela n'explique qu'une petite partie du phénomène. Il est évident qu'on cherche plus volontiers de l'aide lorsqu'on sait où s'adresser et que les maladies psychiques sont moins taboues. Cependant, cela ne vaut pas pour tout le monde de la même manière.

Le milieu social dont une personne est issue, la catégorie sociale à laquelle elle appartient ainsi que son accès à l'information ou au soutien font toute la différence. Je reçois davantage de demandes de la part d'adolescent·e·s fréquentant un gymnase ou une filière secondaire que, par exemple, de jeunes effectuant un apprentissage dans le secteur du bâtiment.

Il serait erroné d'expliquer cette évolution uniquement par le fait que les problèmes psychiques sont aujourd'hui mieux détectés. Les données montrent que les difficultés psychiques et l'intensité des symptômes ont effectivement augmenté. Et cela ne concerne pas uniquement les enfants et les adolescent·e·s, mais la société dans son ensemble. Il serait donc trop simpliste d'attribuer cette évolution au seul fait que les troubles psychiques sont devenus plus visibles.

Lorsqu'un·e jeune de 17 ou 20 ans vient aujourd'hui vous consulter pour une dépression ou des troubles anxieux, y a-t-il des facteurs typiques que vous observez régulièrement ?
Nous constatons fréquemment des troubles anxieux et des symptômes dépressifs. La pression liée à la performance joue un rôle majeur dans ce contexte. Les adolescent·e·s sont extrêmement exigeant·e·s envers eux/elles-mêmes, que ce soit à l'école, dans le cadre de leur formation ou dans leur vie privée. A cela s'ajoutent les comparaisons sociales, encore amplifiées par les réseaux sociaux. Et souvent aussi des parents qui subissent eux-mêmes une forte pression de la performance ou qui cherchent à tout concilier. J'ai par ailleurs l'impression qu'aujourd'hui, les tensions sont davantage intériorisées. Autrefois, les conflits ou les frustrations étaient davantage extériorisés. Aujourd'hui, nous constatons plus fréquemment que les jeunes retournent leurs difficultés contre eux-mêmes et tendent à se replier sur eux-mêmes. Cela se manifeste notamment par une augmentation de l'absentéisme scolaire. Si l'on n'intervient pas suffisamment tôt, cette situation peut aussi avoir de lourdes conséquences sur leur futur parcours professionnel.

Les réseaux sociaux, en particulier, sont très souvent cités comme explication dans les médias grand public. Savons-nous vraiment dans quelle mesure ils peuvent être à l'origine de troubles psychiques – et dans quelle mesure ce débat est-il peut-être trop simpliste ?
Il faut rester prudent·e à ce sujet. Les réseaux sociaux constituent certes un facteur, mais ils ne sont pas le seul. Les données scientifiques restent limitées, et il serait trop simpliste de leur attribuer toutes ces évolutions.

Ce que nous observons, ce sont des possibilités permanentes de se comparer aux autres. Les adolescent·e·s se comparent à des personnes qu'ils/elles ne connaissent souvent même pas personnellement. Dans le même temps, les réseaux sociaux les confrontent à une multitude de crises, de conflits et d'informations négatives. Aujourd'hui, une foule d'informations nous parviennent instantanément, y compris des informations que nous ne sommes peut-être pas en mesure d'assimiler ou auxquelles nous ne souhaitons pas être confronté·e·s. Autrefois, nous avions davantage de recul.

C'est pourquoi, à mon sens, il faut moins d'interdictions et davantage de sensibilisation et d'éducation aux médias. Les jeunes doivent pouvoir comprendre comment fonctionnent les réseaux sociaux et quelle influence ils peuvent avoir sur leur propre bien-être.

« L'un des principaux facteurs de protection réside dans des relations stables et fiables. »

Y a-t-il, à l'inverse, des facteurs dont nous savons assez bien, grâce à la recherche et à l'expérience pratique, qu'ils protègent les jeunes et renforcent leur résilience ?
Oui. L'un des principaux facteurs de protection réside dans des relations stables et fiables. La recherche et la pratique montrent très clairement qu'un environnement favorable, composé des parents, des personnes de référence et du cercle d'ami·e·s, renforce la résilience. Souvent, une seule personne de référence fiable suffit déjà à exercer un effet stabilisateur non négligeable.

« Ce qui compte, ce sont les succès remportés au quotidien dans la vie professionnelle. »

Les longs délais d'attente pour bénéficier d'un suivi psychologique ou psychiatrique constituent un sujet récurrent. Concrètement, qu'est-ce que cela signifie pour un·e jeune lorsque plusieurs semaines, voire plusieurs mois, s'écoulent entre le moment où il / elle prend conscience qu'il / elle a besoin d'aide et le début d'un traitement ?
Pour les adolescent·e·s, quelques mois d'attente représentent souvent une éternité. Ils / elles vivent généralement les crises de manière très immédiate, sont davantage ancré·e·s dans l'instant présent et ne disposent pas encore des mêmes compétences ni de la même expérience pour replacer la situation dans un contexte plus large.

Lorsqu'une personne trouve le courage de demander de l'aide et doit ensuite attendre longtemps, la situation peut se dégrader considérablement pendant ce laps de temps. Les crises peuvent donc s'aggraver rapidement. A cela s'ajoute le fait que beaucoup de jeunes ne cherchent de l'aide que lorsque la crise est déjà bien installée.

C'est pourquoi il est essentiel de proposer des offres à bas seuil et d'en faciliter l'accès. L'aide ne devrait pas se limiter aux cabinets médicaux. Les écoles, les familles, les écoles professionnelles, les gymnases, les services sociaux et les services mobiles peuvent jouer un rôle décisif. Il serait utile de disposer de davantage de structures d'intervention d'urgence à court terme, ainsi que de services de proximité capables d'accompagner les jeunes et les familles dans leur environnement quotidien. En fin de compte, le nombre de places en thérapie reste insuffisant. Et lorsque, comme c'est le cas actuellement, le débat politique porte sur les moyens de réduire les coûts tout en durcissant les conditions d'accès, cela ne facilite pas les choses.

Parallèlement, je constate qu'il existe encore une marge d'amélioration dans la coordination entre l'école, le système de santé et les offres des services sociaux.

Nous sommes souvent confronté·e·s à un dilemme: d'une part, il convient d'intégrer le plus tôt possible la perspective professionnelle dans la réflexion. D'autre part, exercer une pression en vue d'une réadaptation peut s'avérer contre-productif en cas de maladie psychique grave. Comment trouver ici le juste équilibre ?
En principe, la formation, le travail et une routine quotidienne peuvent avoir un effet très stabilisateur. La question est toutefois de savoir quelle pression y est associée.

Au début d'une crise en particulier, il faudrait privilégier la structure plutôt que la performance. A l'école, cela pourrait par exemple signifier, dans un premier temps, encourager l'assiduité sans exiger immédiatement de faire des devoirs ou d'obtenir de bonnes notes. Cette approche serait également très importante dans le cadre d'une formation professionnelle, et c'est là que je vois les plus grands défis. Certains jeunes constatent que leur pression intérieure diminue à court terme lorsqu'ils / elles se replient sur eux-mêmes et évitent de se confronter aux exigences. Ce comportement risque alors de s'installer durablement. Si cette attitude est trop rapidement interprétée de l'extérieur, par exemple par l'AI, comme un manque de motivation, il devient encore plus difficile de les accompagner avec succès.

D'après votre expérience, que faut-il pour qu'un·e jeune, après avoir traversé une crise psychique, puisse réellement reprendre une formation ou réintégrer le marché du travail – et y rester ?
Il est important de vivre des expériences positives au quotidien dans le cadre professionnel. Les jeunes doivent pouvoir constater qu'ils / elles sont capables de réussir. En même temps, une certaine souplesse est requise. Selon la situation, il peut être judicieux d'envisager un autre stage, de réduire le taux d'activité ou, dans certains cas, de prévoir un séjour temporaire en clinique. L'essentiel est qu'un pas en arrière ne soit pas considéré comme un échec, mais comme une base sur laquelle on peut rebâtir.

Dans le cadre de la prochaine réforme de l'AI, le Conseil fédéral prévoit, avec la réforme d'intégration, une nouvelle prestation destinée aux jeunes âgé·e·s de 18 à 25 ans. Que devrait apporter une telle phase intermédiaire pour être réellement utile ?
A mon avis, un accompagnement étroit et continu est nécessaire. Les jeunes adultes devraient avoir des personnes de référence clairement identifiées et savoir qui est responsable de leur suivi. En même temps, il faut éviter d'exercer une pression excessive. Il est certes important d'offrir des perspectives et de prévoir une prochaine étape, mais l'évolution n'est pas toujours linéaire. Trouver ici le juste équilibre est essentiel à cet égard.

Une approche globale est également importante. Le travail ou la formation ne sont pas les seuls enjeux. Les jeunes adultes doivent souvent faire face à d'autres défis, qu'il s'agisse de questions financières ou de l'organisation d'un quotidien autonome. Une bonne coordination entre tous les services concernés et un engagement important sont donc indispensables. Se pose également la question du financement. En tant que psychothérapeute, j'y suis notamment confrontée dans le cadre des tâches de coordination et des échanges avec les autres personnes impliquées. Le temps nécessaire à ces tâches ne peut souvent être facturé que dans une mesure limitée. Des solutions doivent être trouvées du côté des assurances sociales, des caisses-maladie et des autres acteurs concernés.

La collaboration avec l'AI diffère souvent considérablement selon l'office ou les conseiller·ère·s compétent·e·s. Autrement dit, le déroulement de l'accompagnement dépend encore parfois fortement de chaque personne impliquée. Dans la mesure du possible, cela ne devrait pas être le cas. Les pratiques restent très variables à cet égard.

Si vous pouviez formuler deux recommandations à l'intention des responsables politiques en vue de la prochaine réforme de l'AI, quelles seraient-elles?
Premièrement, investir suffisamment tôt dans la santé psychique est bénéfique, tant sur le plan humain que financier. Plus le soutien intervient tôt, plus il est possible d'éviter des conséquences graves et durables.

« Investir dès le plus jeune âge dans la santé mentale est bénéfique, tant sur le plan humain que financier. »

Deuxièmement, nous devons sortir de la logique de cloisonnement. La formation, la santé, les services sociaux et l'AI fonctionnent encore trop souvent en parallèle. Davantage de collaboration interdisciplinaire et de responsabilité partagée sont nécessaires. Il appartient aux responsables politiques de créer les conditions-cadres nécessaires à cet effet.

Malgré toutes ces évolutions, qu'est-ce qui vous donne confiance dans votre travail auprès des jeunes ?
Le travail avec les jeunes est incroyablement vivant. Même au cœur d'une crise très grave, il peut toujours y avoir des moments de légèreté et d'humour. Même dans les situations difficiles, je constate sans cesse à quel point le développement personnel est possible. Ainsi, une situation peut parfois sembler complètement bloquée sur le moment. Quelques mois plus tard, le monde apparaît sous un tout autre jour. Dans notre travail, nous observons nous aussi cette dynamique et cette capacité des jeunes à évoluer et à changer, et cela nous procure beaucoup de joie.



Portrait
Maria Sorgo est psychothérapeute reconnue au niveau fédéral (MAS en psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent, iap) au Centre socio pédiatrique de Winterthour et exerce également dans son propre cabinet. Elle est notamment spécialisée en psychotraumatologie. Elle enseigne par ailleurs à la ZHAW et siège au Conseil municipal de Winterthour sous les couleurs du PS.

swiss abilities

Le salon des impulsions pour une vie autonome

12.03. – 13.03.27

Messe Luzern



Plateforme nationale visant à promouvoir l'égalité et à renforcer la participation de personnes en situation de handicap. Voici ce qui vous attend:

- Plus de 100 exposants
- Exposés et discussions passionnants
- Grande halle de sport pour participer et tester
- Apprentissage ludique et divertissement à Sunnyland
- Atelier pâtisserie collectif
- Marché Swiss Abilities
- Rencontre individuelle avec Sunny

et bien plus encore!

À partir du 25 novembre 2026, réservez votre billet en ligne: swiss-abilities.ch

Partenaire Gold

PluSport



La montagne : l'appel est toujours là

Le samedi 12 septembre 2026, une vingtaine de personnes se retrouvent dans les Grisons pour rejoindre la cabane Maighels. Parmi elles, Andrea et moi, deux anciennes sportives que la maladie empêche désormais de randonner, et des bénévoles venu·e·s partager l'aventure.

Texte Julie Champenois **Photos** Markus Schneeberger

Retrouver ce qui nous faisait vibrer : il est 11 heures lorsque le groupe se retrouve au point de départ. Après les présentations, les deux Protrek sont préparés. Ce fauteuil tout-terrain développé par Procap Suisse s'apparente à la joëlette. Sur les sentiers alpins, huit à dix personnes peuvent être nécessaires autour de chaque fauteuil pour progresser en sécurité.

Pour Andrea et moi, Julie, prendre place dans un Protrek signifie surtout retrouver un univers qui a longtemps occupé une place essentielle dans nos vies. Avant que sa maladie dégénérative ne progresse, Andrea partait chaque automne cinq jours randonner avec sa famille. Elle a d'abord dû renoncer au sac à dos, puis réduire les dénivelés, avant de ne plus pouvoir participer aux balades. De mon côté, randonnée, escalade et alpinisme rythmaient mon temps libre avant que la maladie ne m'oblige à arrêter.

Avec le temps, on apprend à vivre sans. L'absence de la montagne finit presque par devenir normale. Jusqu'au moment où l'on y retourne. Alors reviennent les paysages minéraux, les lacs d'altitude, le vent, la lumière changeante, mais aussi la vie en cabane et ce froid particulier lorsque l'on sort du refuge le matin. Autant de sensations qui rappellent pourquoi ces lieux nous ont toujours attirées. La manière de les vivre a changé. Pas leur intensité.

Apprendre à se laisser porter

Pour retourner là-haut, il a fallu accepter quelque chose qui n'allait pas de soi : dépendre des autres. Lorsque l'on a longtemps compté sur ses jambes, son équilibre et son endurance, confier sa sécurité à des personnes rencontrées quelques heures auparavant représente un véritable changement. Assise dans le Protrek, je ne peux pas corriger une trajectoire ou poser le pied au sol si le fauteuil bascule. Il faut faire confiance. Une dimension qui a frappé Brigitte dès sa première participation : « Ce qui m'a très fortement impressionnée, c'est la confiance totale qu'elles doivent avoir envers les porteurs. Elles sont vraiment dans les bras des autres. »

Cela ne signifie pas rester passives. Sur les sentiers accidentés, la roue rebondit entre les pierres, le fauteuil s'incline et se redresse. Le corps cherche à se stabiliser, les muscles se contractent. Lorsque la maladie limite fortement les possibilités physiques, retrouver autant de sensations est précieux. Le soir, la fatigue est bien réelle, elle aussi associée à une journée en montagne.

Ce que rendent possible les bénévoles

Autour des Protrek, l'effort est considérable. Il faut une force collective, de la technique, de la concentration et une bonne coordination. Dans notre groupe bilingue, quelques mots deviennent vite indispensables : « langsam, rechts, links » (doucement, à droite, à gauche). Brigitte retient avant tout « le travail d'équipe, la coordination, la communication, tout ce côté humain ».

Mais l'engagement des bénévoles se lit aussi dans des gestes discrets. Pendant une pause, quelqu'un veille à nous installer face au lac. On nous aide à quitter notre siège pour nous asseoir dans l'herbe. Une aide est proposée avant même qu'il ne soit nécessaire de la demander. Dans le quotidien d'une personne en situations de handicap, dépendre des autres peut donner le sentiment de compliquer les choses. Ici, l'aide fait simplement partie du groupe. Le handicap reste présent, sans définir à lui seul notre place.

Franzi connaît bien cette aventure : sa première participation remonte à près de treize ans. Elle revient pour « un partage qui a du sens », fait d'émotions, de discussions, de rires, d'efforts et de liberté, « tout ça dans le contexte de la montagne ». A chaque édition, elle retrouve des visages connus, en découvre de nouveaux et reste impressionnée par « ce qu'on atteint ensemble ». Elle rentre, dit-elle, « fatiguée, mais ressourcée ». C'est aussi la force de ces week-ends : mettre en commun des capacités différentes pour permettre à toutes et tous de vivre la même montagne.

La montagne au présent

Pour celles et ceux qui ont connu la montagne avant la maladie ou l'accident, y revenir ne signifie pas retrouver exactement ce qui existait autrefois. Il s'agit plutôt de découvrir une autre manière de vivre ce qui a toujours fait vibrer : l'altitude, les paysages, l'effort, la vie en cabane, les rencontres et le plaisir d'être dehors.

C'est peut-être là que réside l'essentiel de « L'appel de la montagne » : ne pas reconstruire la vie d'avant, mais permettre à la montagne de continuer à faire partie de celle d'aujourd'hui. Une possibilité qui repose largement sur l'engagement des bénévoles. En mettant en commun leur force, leur expérience et leur temps, ils / elles ne rendent pas seulement un itinéraire accessible. Ils / elles permettent à d'autres de retrouver un univers dont la maladie semblait les avoir éloigné·e·s.



Prêt·e·s à relever un défi de taille : l'esprit d'équipe et l'énergie sont indispensables pour atteindre ensemble le refuge Maighels.

Une première fois… et treize ans plus tard

Pour Brigitte, c'était une première. Pour Franzi, presque une habitude : elle participe aux week-ends de « L'appel de la montagne » depuis près de treize ans. Deux expériences très différentes, mais une même envie de vivre la montagne autrement, de rencontrer d'autres personnes et de prendre part à une aventure collective.

Brigitte est arrivée sans connaître le Protrek ni les techniques nécessaires pour le guider. C'est aussi ce qui l'attirait : relever un défi, dormir en cabane, découvrir. Très vite, elle a compris que la force physique ne suffisait pas. Sur les passages techniques, il faut observer les autres, annoncer ses gestes, ajuster son effort et apprendre à fonctionner ensemble. A la fin du week-end, elle avait déjà envie de revenir, cette fois avec quelques repères de plus.

Franzi connaît bien cette progression. Pourtant, après treize ans, la routine ne semble pas avoir gagné. Chaque groupe est différent. Elle retrouve certaines personnes, en découvre d'autres et apprécie toujours autant l'effort, les discussions, les rires, les silences, les nouvelles cabanes et surtout ce que le groupe parvient à rendre possible ensemble.

Ces week-ends changent aussi le regard porté sur les chemins. Avant, un sentier facile peut simplement sembler… facile. Après avoir guidé un Protrek, une pierre, une marche, un dévers ou un passage étroit prennent une autre dimension. Là où l'on passait sans y penser, on imagine désormais la roue, les personnes qui tirent et retiennent, et toute la coordination nécessaire. La montagne reste la même, mais on ne la lit plus tout à fait de la même manière.

Ce qui frappe enfin dans leurs témoignages, c'est qu'elles parlent très peu de handicap. Chez Brigitte, le sujet n'apparaît réellement que lorsque je l'interroge directement à ce propos. Chez Franzi aussi, ce sont d'abord les chemins, les efforts, les rencontres, les rires et les solutions trouvées ensemble qui reviennent. Le handicap est bien sûr présent (dans le Protrek, les adaptations, la confiance nécessaire) mais il ne définit pas leur récit. Elles racontent avant tout une randonnée et une aventure vécue ensemble.



Enfin, l'air de la montagne : cette aventure vous procurera à coup sûr un sentiment de bonheur.

→

Campagne de Noël 2026 – notre campagne de financement participatif pour de nouveaux projets « L'appel de la montagne »

Le fauteuil roulant de randonnée Protrek, développé en collaboration avec Procap Sport, permet depuis plus de 20 ans aux personnes à mobilité réduite de faire des excursions sur des terrains accidentés. Nous sommes toujours à la recherche de soutiens dynamiques, de dons et de sponsors pour nous permettre d'organiser de telles excursions « L'appel de la montagne ». Une campagne de financement participatif lancée par Procap est actuellement en cours sur la plateforme de dons en ligne « There for You ». Nous vous invitons chaleureusement à participer à cette campagne de Noël 2026 et à faire une bonne action à nos côtés. Offrez aux personnes en fauteuil roulant des moments inoubliables dans les montagnes suisses.

Faites un don dès maintenant !
there-for-you.com/donations/der-berg-ruft



L’IA comprend-elle nos mains ?

« Rien sur nous sans nous » : ce principe guide aujourd’hui le débat sur l’inclusion en Suisse. Il a aussi joué un rôle central dans un vaste projet consacré à la communication accessible, financé par Innosuisse, l’Agence suisse pour l’encouragement de l’innovation. Procap Suisse s’est entretenue avec la responsable scientifique, la professeure Sarah Ebling, sur l’état d’avancement de deux volets consacrés à la langue des signes. Le projet IICT (voir encadré), qui s’est déroulé sur quatre ans, s’est officiellement achevé en avril. Mais la recherche se poursuit.

Texte Cynthia Mira **Photo** Pexels

Si vous espérez déjà trouver un outil d'IA capable de traduire automatiquement la langue des signes, il vous faudra encore patienter. La traduction automatique entre langues parlées et langues des signes suisses n'est pas encore prête à l'emploi, souligne Sarah Ebling. Professeure ordinaire en langage, technologie et accessibilité à l'Université de Zurich, elle se montre néanmoins très satisfaite des résultats des cinq volets de recherche du projet IICT : « Chaque étude a été une réussite à sa manière. Certaines ont donné naissance à des innovations concrètes, d'autres à de nouveaux réseaux », explique-t-elle.

Du début à la fin, le projet a placé la participation au cœur de la recherche. Dans le volet consacré à la traduction automatique en langue des signes, des personnes sourdes locutrices de la langue des signes ont ainsi participé aux travaux. Plusieurs innovations ont vu le jour, dont un outil qui permet aux personnes sourdes qui traduisent en langue des signes de transformer un texte en « gloses de langue des signes ». Ces gloses constituent en quelque sorte un script qui sert de base pour réaliser la traduction en langue des signes devant la caméra.

Des données indispensables

Un deuxième volet s'est penché sur l'évaluation automatique de la langue des signes. Les recherches ont notamment cherché à déterminer dans quelle mesure l'IA pouvait fournir un retour sur des signes effectués et si ses évaluations correspondaient à celles de personnes. L'objectif était de développer une technologie capable d'aider les adultes entendant·e·s à apprendre la langue des signes de Suisse alémanique. Cette technologie a déjà trouvé sa place dans Signwise, la plateforme d'apprentissage en ligne de la Fédération suisse des sourds (FSS).

Selon Sarah Ebling, le manque de données constitue aujourd'hui l'un des principaux obstacles à une communication numérique simplifiée en langue des signes grâce à l'IA. Google a certes présenté sur Android une fonction de traduction automatique de l'anglais vers l'American Sign Language (ASL), mais celle-ci aussi rencontre des difficultés. Pour les langues des signes utilisées en Suisse, les données disponibles pour entraîner un modèle d'IA sont encore bien plus rares.

La participation reste essentielle

Les entreprises et les fournisseurs de technologies ne pourront donc pas tout résoudre seuls, estime Sarah Ebling : « Nous ne pouvons pas nous en remettre au seul marché. Dans certains domaines, ce marché est trop petit, notamment parce que les publics concernés par l'accessibilité numérique sont très différents les uns des autres. » La participation des personnes en situations de handicap est donc d'autant plus importante. « En tant que chercheuses et chercheurs, nous avons besoin que les groupes concernés soient intégrés à nos projets dans le cadre d'une démarche participative. Plus les associations comme Procap comptent de membres intéressés, plus cela nous est précieux », souligne-t-elle. Certaines personnes qui font de la recherche font d'ailleurs elles-mêmes partie des groupes cibles concernés.

Le public a également pu découvrir ces résultats, ainsi que d'autres enseignements du projet IICT, lors d'une présentation à Berne en janvier. L'un des volets s'est consacré à la simplification automatique des textes pour les personnes avec des difficultés cognitives. Le projet a notamment fait avancer les choses dans plusieurs offices fédéraux en matière de langage simplifié. D'ici à la fin de l'année, l'application « Alertswiss » devrait ainsi être disponible en langage simplifié en allemand, en français et en italien.

Officiellement, les études se sont achevées en avril mais la recherche continue. L'Université de Zurich et la Haute Ecole intercantonale de pédagogie curative de Zurich (HfH) ont par exemple lancé un nouveau projet consacré à l'analyse du flux de la parole dans les langues parlées et les langues des signes. Le Fonds national suisse (FNS) finance ce nouveau projet.

→

A propos du projet IICT

Innosuisse, l'Agence suisse pour l'encouragement de l'innovation, a soutenu le projet IICT à hauteur de 12,3 millions de francs. L'acronyme signifie « Inclusive Information and Communication Technologies ». L'objectif : développer des technologies de l'information et de la communication pour les personnes en situations de handicap et favoriser ainsi une communication accessible. Cinq domaines étaient au cœur du projet : la simplification des textes, la traduction et l'évaluation de la langue des signes, l'audiodescription et le sous-titrage en direct. Ce projet qui s'est déroulé sur une durée de quatre ans était dirigé par l'institut de linguistique informatique de l'Université de Zurich. Plusieurs partenaires de recherche et organisations de Suisse et de l'étranger ont uni leurs forces pour développer de nouvelles solutions favorisant une communication accessible. Des technologies récentes, notamment l'intelligence artificielle, ont également nourri ces travaux.



NOUS SOMMES PROCAP

« Etre autonome est très important pour moi »

Marco Dietrich
(* 1964). Marco Dietrich est membre de la section Procap Région Nord-Ouest de la Suisse depuis 1996. Il a décidément de la chance, en amour comme sur les terrains de compétition. Les innombrables médailles qui ornent son appartement à Granges, dans le canton de Soleure, en témoignent. Mais derrière cette réussite, n'y aurait-il pas moins de chance que d'années d'entraînement au sein du groupe sportif de Granges ? Dans un entretien, il parle de ses exploits sportifs et de son quotidien en appartement protégé.

Interview Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger

Procap : Tu es membre de Procap depuis trente ans. Que représente Procap pour toi ?
Marco Dietrich : J'ai participé à d'innombrables camps de ski, camps d'automne et excursions organisés par Procap. Je prends part également régulièrement à l'assemblée générale de l'organisation. J'apprécie beaucoup la diversité des activités qui nous sont proposées : des manifestations sportives, des fêtes de Noël et des excursions. Et puis il y a les gens et les responsables qui sont vraiment très sympathiques. J'aimerais beaucoup rester encore trente ans, c'est d'ailleurs ce que le comité m'a souhaité lors de la remise de mon dernier certificat. Mais j'aurai alors déjà plus de 90 ans ! (rires)

Tu fais du sport depuis de nombreuses années. Que représente le sport pour toi ?
Enormément de choses. J'aime participer à des événements sportifs. Avec le groupe sportif de Granges, chaque année, je prends part au tournoi Procap de balle au filet, qui a lieu à l'automne. J'ai remporté ma première médaille en 2001, lors d'une journée de natation. Je m'en souviens encore très bien. Peu après, j'ai vécu un week-end mémorable : j'ai remporté une médaille d'or le premier jour, puis une d'argent le lendemain. Au cours des trente dernières années, j'ai remporté 55 médailles et une douzaine de coupes.

Es-tu toujours aussi ambitieux qu'avant ?
J'ai désormais 62 ans et, bien sûr, je ne suis plus aussi rapide qu'autrefois. Il est grand temps de laisser la place aux autres. (rires) Mais quand il s'agit de courir, je peux encore me donner à fond. Les autres disent alors que je suis comme une fusée ou me demandent si un essaim d'abeilles est à mes trousses. Ma compagne est, elle aussi, très sportive. Cela a parfois donné lieu à des situations assez cocasses lors de compétitions. Elle s'est déjà énervée lorsqu'elle devait justement affronter son compagnon. Mais elle est aussi fière de mes médailles. Nous sommes ensemble depuis plus de vingt ans.

Plus de vingt ans ? Quel est le secret de votre relation ?
Nous sommes tout simplement très heureux ensemble. Je l'ai rencontrée en 2006 grâce à Procap et elle habite dans le même immeuble que moi. C'est peut-être aussi une question de signe astrologique. (rires) Elle est Cancer et moi Scorpion.

Cela fonctionne à merveille. C'est aussi grâce à elle que je me suis mise à la peinture. J'aime particulièrement créer des mandalas, c'est une activité qui me plaît beaucoup. Je ne suis certes plus un enfant, mais il n'y a pas d'âge pour s'y adonner. Ma plus grande passion reste toutefois la photographie.

Parlons maintenant de ta vie en appartement protégé. Que représente pour toi cet accompagnement au quotidien ?
Beaucoup de choses. En 2011, j'ai fait un essai de deux semaines pour voir si la vie en appartement protégé pouvait me convenir. Ces deux semaines se sont finalement transformées en de nombreuses années. Aujourd'hui, je vis en colocation avec deux hommes. Pouvoir être autonome et organiser ma vie comme je l'entends est très important pour moi. C'est aussi ici que j'ai appris à cuisiner et à repasser. Avant cela, j'ai grandi à Lengnau et vécu avec ma famille jusqu'à l'âge de 48 ans. Je me débrouille désormais très bien et je n'ai plus besoin d'accompagnement. Ma dernière crise d'épilepsie remonte à 20 ans. Cela fait donc très longtemps.

La stabilité semble bien te convenir. Professionnellement aussi, tu travailles depuis longtemps au même endroit.
Oui, cela fait 44 ans que je travaille dans la même entreprise et, l'après-midi, je travaille également à la VEBO (ndlr : une institution d'intégration sociale et professionnelle située dans le canton de Soleure). Je suis une personne de nature optimiste et plutôt calme. A vrai dire, rien ne me vient spontanément à l'esprit que je souhaiterais absolument changer. Dans trois ans, je prendrai ma retraite. J'espère alors pouvoir voyager davantage. J'ai déjà eu l'occasion de voyager par le passé. Aujourd'hui, les voyages sont souvent beaucoup trop chers pour les personnes en situations de handicap. En 1998, nous sommes allés aux Etats-Unis. L'un des moments forts a été un vol en hélicoptère au-dessus du Grand Canyon au coucher du soleil. Je ne l'oublierai jamais.

Tu te souviens généralement très précisément des années, des médailles et des expériences vécues. Est-ce l'un de tes points forts ?
Oui, je pense que l'on peut le dire.



Membre de longue date, Marco Dietrich enchaîne les succès. Ses nombreux trophées et médailles témoignent de sa passion pour le sport.



Avec entrain jusqu'au lac de Brienz

Pour la deuxième fois, un membre de Procap a testé une Auberge de Jeunesse suisse et sa région sous l'angle de l'accessibilité. Une famille zougoise a remporté le concours. Direction Interlaken, fin septembre.

Texte Cynthia Mira **Photos** Jan Hürzeler, Leonidas Portmann







Des tests avec une vue imprenable : grâce à son partenariat avec les Auberges de Jeunesse Suisses, Procap envoie deux fois par an des membres dans un hébergement afin d'en tester l'accessibilité.

« Je vais aussi vite qu'une Lamborghini », plaisante Fabian en enfourchant joyeusement un vélo électrique. La balade longe les prés où paissent vaches et moutons et mène jusqu'aux lacs de Thoune et de Brienz, dont les eaux turquoise scintillent sous le soleil de ce week-end de septembre.

Pour cette famille de Cham, c'est une première : jamais encore elle n'avait dormi dans une Auberge de Jeunesse. « En général, nous réservons un appartement de vacances pour pouvoir commencer la journée comme bon nous semble et ne pas avoir à nous soucier des autres personnes présentes », raconte Nadine, la maman. Ses premières réserves se sont toutefois vite dissipées. « Nous avons été très surpris de voir à quel point la chambre est grande et de découvrir cette magnifique terrasse avec vue sur les montagnes. » Fabian, lui aussi, a rapidement trouvé son coin préféré : le lit installé près de la grande fenêtre, par laquelle la lumière entre à flots.

Depuis cette Auberge de Jeunesse d'Interlaken, il ne faut que quelques minutes pour se rendre à la gare, au bord de la rivière ou sur les lieux d'excursion. Les parents ont aussi pu s'y rendre directement en voiture. Pour la famille, c'est un critère essentiel lorsqu'elle planifie ses vacances : « Nous veillons toujours à choisir un hébergement central, afin de pouvoir organiser nos excursions spontanément », explique Nadine.

De l'action plutôt qu'un musée

Ce qui rend un voyage accessible varie d'une famille à l'autre. Fabian vit avec un handicap mental. Il peut s'enthousiasmer pour une foule de choses, mais aussi soudainement en avoir assez. Un musée lui offre trop peu d'action et il n'aime pas du tout les espaces sombres. « Les activités qu'il connaît déjà et pour lesquelles il sait clairement ce qu'il doit faire fonctionnent particulièrement bien », explique Nadine. L'après-midi, il n'a

donc pas fallu motiver davantage l'adolescent de 17 ans pour aller faire du kayak sur le lac. Joelle, de la Hightide Kayak School, accompagnait le trio. Elle possède une grande expérience dans l'encadrement d'activités de loisirs destinées aux personnes en situations de handicap. Sur l'eau, tout le monde a pu se dépenser pleinement. Et malgré la fin septembre, Fabian est même allé nager dans le lac après le kayak. Rien d'étonnant pour celui qui nage aussi tous les jours dans un groupe sportif de Procap.

Pour Fabian, l'eau est une vraie passion. Tout comme les trains et les bateaux. Et les cailloux. A chaque occasion, il scrute les rives à la recherche des plus plats, pour ensuite les faire ricocher sur l'eau. Lors de la sortie à vélo électrique aussi, les ricochets l'ont bien plus captivé que le chocolat proposé et le morceau de fromage suisse. Il n'a pas semblé perturbé par la balade guidée en anglais et donc pas forcément accessible à tout le monde.

Les petits détails font toute la différence

L'accessibilité ne se résume toutefois ni aux infrastructures ni à la langue. Le personnel joue lui aussi un rôle important. Dans les Auberges de Jeunesse, tout le personnel est sensibilisé aux besoins particuliers. Au dîner, la famille a pu constater concrètement ce que cela signifie. « Nos demandes spécifiques ont été prises en compte sans difficulté. L'équipe s'est montrée très attentive, nous a aidés à choisir et a tout préparé fraîchement pour nous », raconte Alex, le papa. Au café, la présence de nombreuses personnes venues du monde entier a par ailleurs créé une atmosphère particulièrement agréable.

Après le vélo électrique, le kayak, la baignade et les innombrables ricochets, cette journée intense touchait à sa fin. Le programme organisé avec Interlaken Tourismus était vraiment bien rempli. Il comprenait notamment un délicieux dîner à l'Hôtel Seiler au Lac, à Bönigen, directement au bord de l'eau. « Cela faisait longtemps que nous n'avions pas vécu autant de choses en une seule journée sans avoir à nous occuper de toute l'organisation », confie Nadine pour conclure. « Un magnifique week-end, avec une température qui avoisinait les 27 degrés », résume Alex avec enthousiasme. Et les Auberges de Jeunesse ? Après cette première expérience, elles pourraient bien retrouver leur place sur la liste des hébergements potentiels pour les prochaines vacances.



La famille gagnante a pris beaucoup de plaisir à faire du kayak sur le lac de Brienz.

Revue littéraire française		Bricolage avec du papier		Femelles de cervidés	Guerre sainte de l'islam		Préfixe pour le système nerveux		Doctrine de Freud		État du Moyen-Orient		Épluchée		Groupement d'entreprises		Disciple de Bakounine (fam.)
							Outil de menuisier (2m.)			1							
Large couteau		Tiens pour vrai		Il décerne un prix					Rafraîchir		Conducteur de dromadaires		Président du Brésil		Sans végétation		Garnie de poignées
			8				Ancien coureur cycliste (Fabian)	3									
Bon vouloir				Fait oui de la tête						Réponse de cancre	4			Maux de gorge		Incorrects	
	9			De mauvais goût		Elle est à New York	Se prépara à tirer					De bonnes hures					
Produits d'hygiène (abr.)	Fleur ou membrane		Ad hoc							Courbe de rivière							
					Dévolu par le sort		Chaîne de TV culturelle		6			Bise ou brise	S'occupe de l'administration		2		
Reste d'une bûche		Fin d'une partie d'échecs	Danger en forêt				Personnage de l'Âge de glace		Plante bulbeuse	Cinquante-sept romains					Amoureux quand il est petit		N'a pas froid aux yeux
Irréprochable (fam.)						Prénom de Vartan						5	Grand diviseur				
			Adopté par préférence	7						Ixièmes							
Le pays d'Obama	Jupe de ballerine					Zone inhabitée							Placée à l'étude				

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9

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 3×3.

Facile

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

Moyen

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

Vous trouvez toutes les solutions à la page 35.

Les personnes concernées connaissent les pièges

L'IA fascine le monde. Si certaines personnes s'en enthousiasment, d'autres mettent en garde contre ses risques. En matière d'accessibilité numérique aussi, cette nouvelle technologie ouvre des perspectives prometteuses. Mais l'essentiel reste de savoir si les personnes en situations de handicap peuvent réellement utiliser les contenus numériques de manière autonome. C'est pourquoi Eye-Able développe et teste ses outils avec les personnes touchées. Ambassadrice de la marque, Anna Jarosch vit elle-même avec une déficience visuelle et explique ce que l'IA permet de faire aujourd'hui.

Texte Cynthia Mira **Photo** Eye-Able

« Accessible en un clic ! » La promesse est séduisante, mais elle ne correspond pas à la réalité. Générer automatiquement un texte alternatif pour une image ne prend que quelques secondes, mais celui-ci peut rester parfaitement inutile pour une personne avec une déficience visuelle. De même, un formulaire peut réussir tous les contrôles automatisés et rester pratiquement inutilisable avec un lecteur d'écran. D'où l'importance de combiner les approches : l'IA peut préparer des contenus, détecter des obstacles et accélérer certains processus. Mais seule l'utilisation concrète permet de vérifier si un parcours numérique est réellement accessible.

Chez Eye-Able, les personnes en situations de handicap participent au développement des nouveaux outils dès le départ. Elles ne sont pas invitées à donner leur avis uniquement une fois le travail terminé. « De nombreuses fonctionnalités sont directement nées des obstacles concrets que les personnes touchées rencontrent lorsqu'elles utilisent des offres numériques au quotidien », explique Anna Jarosch. Elle travaille depuis deux ans chez Eye-Able, leader européen du secteur, et précise : « Une bonne description d'image générée par l'IA ne se contente pas d'énumérer tout ce qui est visible. Elle transmet les informations essentielles à la compréhension. Elle reste concrète, évite les interprétations inutiles, nomme les personnes et les lieux de manière cohérente et n'invente aucun détail. » Pour qui l'utilise, la question décisive reste donc de savoir si la description permet réellement de comprendre le même contenu et le même contexte.

Des améliorations concrètes pour les personnes concernées

L'IA se révèle particulièrement efficace pour traduire des contenus en langage simplifié, générer des transcriptions et produire des sous-titres. Avec Eye-Able, ces contenus peuvent être créés en plusieurs langues et des sites web entiers peuvent être traduits dans plus de 200 langues. Les bénéfices sont directement perceptibles pour les personnes concernées. « Ces outils rendent désormais accessibles des informations qui ne l'étaient pas auparavant », souligne Anna Jarosch. Dans le même temps, les retours permettent rapidement

d'identifier les limites des résultats automatisés : noms et termes techniques erronés, absence d'identification des personnes qui parlent, ou encore des informations visuelles et sonores importantes pour la compréhension laissées de côté.

Faut-il choisir entre efficacité et accessibilité ?

L'IA est également particulièrement utile lorsqu'il faut traiter de grandes quantités de contenu. Les sites web volumineux contenant de nombreux documents peuvent ainsi être traités beaucoup plus efficacement. Les tests assistés par l'IA ne remplacent toutefois pas les contrôles manuels : ils les rendent plus efficaces. « Les spécialistes et les personnes concernées peuvent davantage se concentrer sur les domaines où le jugement humain est déterminant. Des tâches qui n'auraient autrefois pas pu être menées à bien faute de temps ou de budget deviennent ainsi réalisables. »

En matière d'accessibilité, le résultat n'a d'ailleurs pas toujours besoin d'être parfait pour fournir une réelle plus-value, conclut la jeune femme de 24 ans. Au final, lorsque l'on utilise un service, la technologie qui se cache derrière importe assez peu. « L'essentiel, c'est de répondre aux besoins et de permettre réellement aux personnes en situations de handicap d'accéder aux informations. »



Ambassadrice de la marque Eye-Able, Anna Jarosch sensibilise le public aux barrières qui passent souvent inaperçues.

→

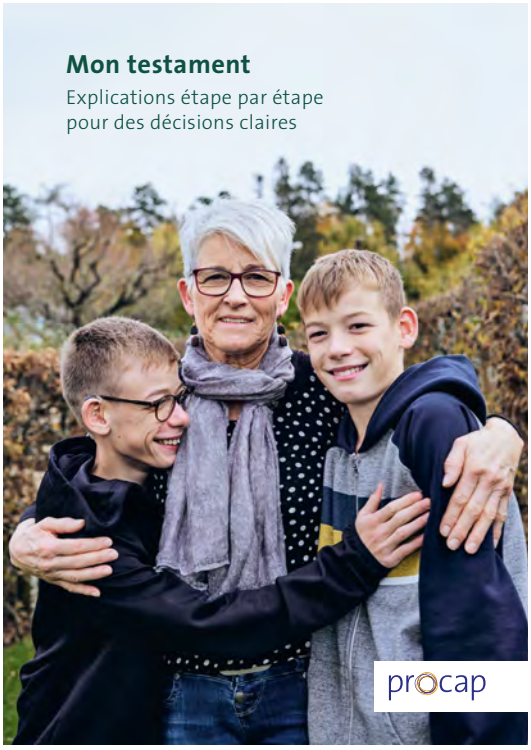
Pourquoi Procap mise sur cette expertise

Eye-Able est la plateforme européenne de référence pour l'accessibilité numérique. Elle propose des solutions logicielles, des contrôles manuels réalisés par des personnes touchées, des outils reposant sur l'IA ainsi que des conseils prodigués par des spécialistes de l'accessibilité, afin de rendre les contenus numériques accessibles à tout le monde. L'accessibilité numérique n'est pas un état que l'on atteint une fois pour toutes, mais un processus continu. Les fonctionnalités d'IA peuvent notamment aider à créer des descriptions d'images, des transcriptions et des sous-titres ainsi que des textes en langage simplifié. Une chose reste toutefois valable : l'IA peut accélérer et déployer les processus à grande échelle, mais seule la pratique permet de déterminer si une application numérique peut vraiment être utilisée de manière autonome. Le site de Procap Suisse est lui aussi plus accessible grâce à l'outil d'Eye-Able.

→

Bon à savoir

Depuis peu, la commune de Morges utilise elle aussi les outils d'Eye-Able sur son site internet afin d'offrir à la population cette plus-value essentielle qu'est l'accessibilité numérique. En Suisse, la LHand oblige notamment la Confédération à rendre ses contenus accessibles. Il n'existe pas d'équivalent direct de l'European Accessibility Act pour le secteur privé. Le besoin de participer à la société numérique reste pourtant le même. Il est donc d'autant plus important que les organisations privées ne considèrent pas l'accessibilité uniquement comme une obligation légale.



Ecrivez dès aujourd'hui ce qui compte pour vous

Choisir soi-même ce qu'il adviendra de sa succession et faciliter les démarches de ses proches : le nouveau guide testamentaire de Procap Suisse et sa brochure pratique vous accompagnent pas à pas.

Texte et image Procap Schweiz

Qui souhaiterais-je mentionner dans mon testament ? Quelles sont les questions qui me tiennent particulièrement à cœur ? Et que devraient savoir mes proches en cas d'urgence ? Les réponses varient d'une personne à l'autre. Pour autant, les premiers pas peuvent être simples. Il peut être utile de commencer par s'informer sur les différentes possibilités offertes et de noter ses premières réflexions. Cette démarche peut aussi être utile lorsque l'on dispose d'un petit patrimoine.

Six étapes pour rédiger un testament

Le nouveau guide de Procap Suisse présente les principes fondamentaux du droit successoral suisse et vous accompagne en six étapes dans la rédaction de votre testament. Vous y découvrirez les éléments essentiels à prendre en compte pour rédiger un testament valable, trouverez des réponses aux questions les plus fréquentes et pourrez consulter les principaux termes juridiques dans un glossaire. Ainsi, un sujet qui peut sembler complexe au premier abord se transforme en une série d'étapes concrètes.

Si vous souhaitez que votre engagement en faveur des personnes en situations de handicap se poursuive après votre décès, le guide vous explique également comment votre soutien peut contribuer à améliorer leur quotidien et comment inclure Procap dans votre testament.

Toutes les informations importantes réunies au même endroit

Où se trouve mon testament ? Qui doit être prévenu en cas d'urgence ? Quelles assurances, quels contrats et quels comptes numériques ai-je ? La brochure pratique vous permet de rassembler toutes ces informations au même endroit, de manière structurée. Vous pouvez également y indiquer des renseignements concernant vos animaux de compagnie, ainsi que vos souhaits pour les obsèques et la cérémonie funéraire.

Vous facilitez ainsi la recherche d'informations importantes pour vos proches et leur donnez des points de repère. Vous pouvez commencer par noter les informations dont vous disposez déjà, puis compléter le document au fur et à mesure.

Egalement disponible en ligne

Le guide testamentaire est également disponible en ligne sur notre site internet. Vous y trouverez également nos guides consacrés aux directives anticipées et au mandat pour cause d'inaptitude. Ces documents vous aident à anticiper les décisions médicales et à régler votre représentation au cas où vous ne seriez plus en mesure de décider par vous-même.

→

Vous pouvez commander le guide testamentaire accompagné de sa brochure pratique et /ou télécharger les documents numériques ici :
procap.ch/prevoyance-et-testament

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse succession@procap.ch ou au 032 328 73 10.

Conseil juridique §



Andrea Mengis, avocate

Obligation de réduire le dommage lors de l'achat d'une maison

Notre fils est atteint de dystrophie musculaire et a besoin de divers moyens auxiliaires, notamment d'un fauteuil roulant. Notre maison individuelle est trop petite pour être transformée et adaptée à son handicap. Nous avons donc longtemps cherché un nouveau logement plus approprié. Lorsque nous avons enfin trouvé une maison qui nous convenait, nous avons demandé conseil à la Fédération suisse de consultation en moyens auxiliaires pour personnes handicapées et âgées (FSCMA) sur les différents aspects à prendre en compte.
Mais comme la procédure d'évaluation auprès de l'AI a pris beaucoup de temps, nous avons dû acheter la nouvelle maison avant d'avoir reçu de l'AI l'accord de prise en charge des coûts pour les aménagements nécessaires. Lors de la visite, la FSCMA nous avait toutefois confirmé que la nouvelle maison ne pouvait être rendue accessible en fauteuil roulant qu'à l'aide d'un ascenseur vertical. Or, l'AI refuse désormais de prendre en charge ces frais, au motif que nous aurions manqué à notre obligation de réduire le dommage. En a-t-elle le droit ?

L'AI prend en charge les adaptations architecturales dans la mesure où elles sont nécessaires en raison de l'invalidité, simples et appropriées. Lors de l'achat d'une maison, la personne assurée doit toutefois, dans le cadre de son obligation de réduire le dommage, choisir un logement adapté et intégrer dès que possible dans la planification les adaptations rendues nécessaires par son handicap. Autrement dit, l'AI peut exiger que soit choisi un bien immobilier pour lequel une solution moins coûteuse suffirait. La situation concrète doit toutefois toujours être examinée au cas par cas.

Après le dépôt d'une demande de travaux d'aménagement, la FSCMA procède à une évaluation technique pour le compte de l'AI. Vous vous êtes renseigné·e·s dès le début auprès de la FSCMA sur les possibilités existantes. De plus, vous disposez d'un droit fondamental au libre choix de votre lieu de résidence. L'AI peut néanmoins refuser de garantir la prise en charge des frais si un bien immobilier inadapté a été acheté. Plus les coûts supplémentaires liés à l'adaptation du logement en raison du handicap sont élevés, plus l'obligation dite de «réduction du dommage» est évaluée de manière stricte.

Il est certain que votre maison ne peut être rendue accessible à votre fils qu'avec l'ascenseur vertical demandé. Vous pouvez faire valoir auprès de l'AI que vous avez longtemps cherché cette maison, mieux adaptée, sans trouver d'alternative. De plus, il s'agit d'un investissement à long terme, car votre fils, aujourd'hui âgé de neuf ans, vivra encore longtemps avec vous. Enfin, vous avez sollicité la FSCMA suffisamment tôt.

L'acceptation de la demande dépend essentiellement du montant des frais et de la question de savoir s'il aurait été raisonnable, compte tenu des conditions locales, que vous achetiez une maison dont la mise en accessibilité aurait pu être réalisée à moindre coût. Toutefois, la jurisprudence est plutôt stricte en matière d'obligation de réduction du dommage; le Tribunal fédéral a ainsi statué dans des arrêts antérieurs qu'un changement de lieu de résidence pouvait être exigé dans certaines circonstances.

Par ailleurs, dans le cas des constructions neuves, l'AI ne prend généralement pas en charge les aménagements architecturaux, car l'aménagement adapté aux personnes handicapées est intégré dès le départ dans la planification et peut, en règle générale, être réalisé sans frais supplémentaires.

Le service de conseil en construction de Procap vous aide si vous devez adapter votre maison ou votre appartement. Pour toute question concernant la prise en charge des frais par l'AI, vous pouvez vous adresser aux services de conseil en assurance sociale de Procap.



Depuis peu, Ben réussit à coordonner son geste pour lancer une balle.
Chaque fois que le chien la lui rapporte, un large sourire illumine son visage.

Un ange gardien à quatre pattes

Pour un enfant épileptique, un chien peut être bien plus qu'un fidèle compagnon au quotidien. Il détecte les plus infimes changements physiques, apporte un sentiment de sécurité et soulage toute la famille. Basée à Lufingen, l'association EpiDogs for Kids forme des chiens d'assistance pour personnes épileptiques avec des enfants concernés et leur famille. Procap Suisse a rencontré la famille Gressak et a découvert à quel point ce lien peut devenir fort et précieux.

Texte Cynthia Mira **Photos** Markus Schneeberger

Pour comprendre ce que les chiens formés par EpiDogs for Kids peuvent apporter, il suffit de les observer auprès de l'enfant concerné·e. Ils repèrent le moindre mouvement, perçoivent les variations à la vue comme à l'odorat et apprennent à évaluer la situation afin de signaler les changements ou les dangers qui se profilent. Pour les parents d'un enfant épileptique, cette vigilance peut représenter un immense soulagement, surtout la nuit. « Selon la gravité de la maladie, il devient presque impossible de dormir. On vit avec la peur constante que quelque chose arrive et qu'une nouvelle crise potentiellement mortelle survienne », raconte Christine Gressak. Le chien ne peut pas faire disparaître cette peur, mais il peut apporter une précieuse sécurité. Maman de Ben, qui a déjà connu de nombreux passages aux urgences, elle se souvient d'un moment où son niveau d'alerte à elle était une fois de plus monté à « 180 ». Le chien, lui, indiquait que tout allait bien. Elle lui fait confiance.

Cette confiance ne se construit pas du jour au lendemain. Chez EpiDogs for Kids, la formation dure trois ans et constitue le cœur de l'activité de l'association. Sa particularité : contrairement, par exemple, à la formation d'un chien-guide, le chien apprend aux côtés de l'enfant et de sa famille. Il devient ainsi un membre à part entière de la cellule familiale. Il apprend à connaître l'enfant et à accomplir les tâches qui lui sont confiées. En parallèle, les parents apprennent à comprendre ses signaux.

Les premières semaines du chiot sont décisives

Pendant l'interview, Ben rentre de l'école. Aussitôt, les deux chiens Ori et Simba accourent vers lui, tout excités. Ils l'observent et vérifient comment il va. Quelques instants plus tard, le père arrive à son tour. Les chiens lui témoignent nettement moins d'attention. La famille partage son quotidien avec les deux labradors. L'aîné, Ori, un labrador noir, accompagne depuis longtemps Ben, qui fêtera ses 12 ans en décembre. Entre-temps, Simba, au pelage plus clair, a rejoint la famille pour seconder Ori, désormais senior. Tous deux sont bien plus que des animaux de compagnie. « Pour Ben, ce sont ses meilleurs amis, c'est indiscutable », raconte Christine Gressak.



L'association peut offrir aux familles concernées un peu de liberté et une meilleure qualité de vie, comme le souligne la présidente Madlaina Blapp (à gauche). Le cas de la famille Gressak en est un exemple parfait.

L'épilepsie pouvant prendre des formes très diverses, la formation est elle aussi taillée sur mesure. Les premières semaines de vie des chiots jouent un rôle crucial. Certains traits de caractère ou aptitudes que l'on chercherait à corriger dans d'autres formations peuvent ici s'avérer précieux. « Nous avons besoin des capacités intuitives et des traits de caractère des chiens que l'on cherche souvent à leur faire perdre dans d'autres contextes », explique Christine Gressak. Très engagée au sein de l'association, elle est responsable de la formation et en dirige elle-même une grande partie.

Le chien choisit l'enfant

L'association a vu le jour en 2014, à l'initiative d'une maman concernée, car il n'existait tout simplement rien de comparable en Suisse. Chaque année, la communauté EpiDogs organise dans les Grisons un week-end d'échange consacré à l'épilepsie. C'est là que vit Madlaina Blapp, cofondatrice et présidente de l'association. Sa motivation ? « Je peux mettre mon temps, mon énergie et mon réseau au service d'une cause qui a du sens, et offrir ainsi aux familles concernées un peu plus de liberté et de qualité de vie. » Transmettre ses propres expériences et créer des liens entre les familles fait partie intégrante de la démarche, au même titre que la formation des chiens. « Nous accompagnons toutes les familles sur une longue période. Ce suivi personnalisé et étroit est indispensable. »

Chaque année, environ cinq familles prennent contact avec l'association. Celle-ci a fait le choix de ne pas chercher à grandir le plus vite possible. « Pour nous, la qualité passe avant tout », souligne Madlaina Blapp. Les membres du comité travaillent bénévolement et l'association finance les formations grâce aux dons de particuliers, d'entreprises et d'institutions. Elle prend ainsi en charge les coûts de formation, qui s'élèvent à environ 15 000 francs par famille. L'association accompagne également des adultes, mais selon ses statuts, les enfants constituent le groupe prioritaire pour la prise en charge financière.

Quand l'instinct maternel ne suffit plus, le chien peut aider

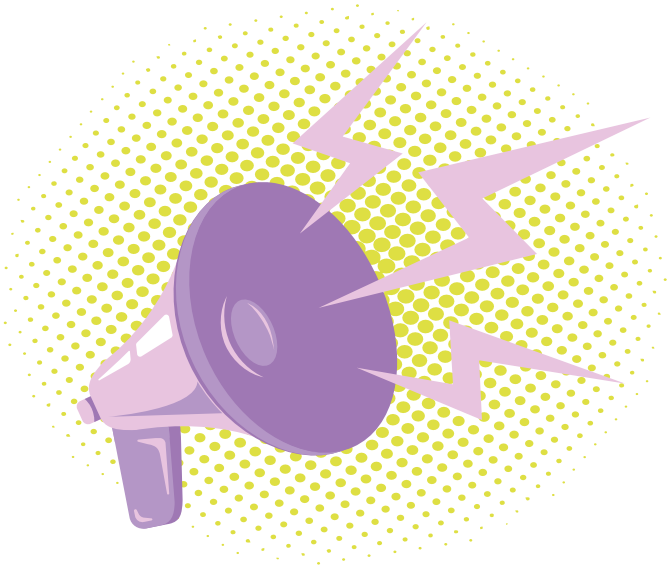
L'association travaille notamment avec des labradors et des golden retrievers, mais aussi avec d'autres races qui conviennent aux personnes allergiques. Au-delà de la couleur du pelage ou du sexe, un élément compte par-dessus tout : il faut que le chien et l'enfant soient faits l'un pour l'autre. Dès leur première rencontre dans les élevages partenaires de confiance, il apparaît souvent de manière étonnamment évidente que tel chien correspond à tel·le enfant. « Il n'y a pratiquement jamais de situation où l'on ne sait pas clairement quel chien choisir », explique Christine Gressak. « D'une certaine manière, c'est le chien qui choisit l'enfant. » Pour Ben, il en a été de même. Quant au travail quotidien que demandent les soins et l'accompagnement des chiens, la famille considère depuis longtemps que c'est un facteur secondaire. En échange, elle reçoit quelque chose d'inestimable : moins d'inquiétude et davantage de sécurité au quotidien. Ou, comme le résume Christine Gressak : « Quand l'instinct maternel atteint ses limites, le chien peut aider. »

→

EpiDogs for Kids

L'association EpiDogs for Kids aide les familles domiciliées en Suisse qui ont un enfant épileptique à acquérir et à former un chien d'assistance pour personnes épileptiques. Elle permet de financer les coûts de cette formation grâce aux dons. Pour en apprendre davantage sur l'association et savoir comment la contacter, rendez-vous sur epidogsforkids.ch.

Calendrier d'évènements
Hiver 2026 – 2027



Procap Neuchâtel

Cafés-rencontres
Chaque 1er mardi du mois de 14h à 16h15,
calendrier hiver 2027 :
5 janvier
2 février

Un moment de partage autour de jeux, de chants, de quizz, de balades ou d'autres activités selon les envies du groupe et les saisons.

Merci de bien vouloir vous inscrire, par téléphone au 032 724 12 34 ou par mail à sandrine.furrer@procap.ch

Procap Lausanne

Samedi 21 novembre
Repas de Noël, Epalinges

Samedi 28 novembre
Badminton Romanel :
activité sportive adaptée et conviviale

Dimanche 29 novembre
Bowling, Vidy :
sortie sportive et récréative

Dimanche 6 décembre
Atelier chocolat, Lausanne :
atelier gourmand et créatif autour du chocolat

Vendredi 11 décembre
Cinéma, Lausanne :
sortie cinéma

Dimanche 13 décembre
Color Box, Lausanne :
activité créative et ludique

Informations et inscriptions :
lausanne@procap.ch

Le Japon en fauteuil roulant : un rêve devient réalité

Après une hémorragie cérébrale en 2022, l'auteur de cet article a vu s'éloigner son rêve de voyage au Japon. La joie n'a été que plus grande le jour où le Pays du Soleil levant est entré dans le catalogue de Procap Voyages. Guido Wismer, dont il avait fait la connaissance lors d'un voyage en groupe, était prêt à l'accompagner. Pour notre auteur, il était alors clair que tout irait bien. Lisez ici la version raccourcie d'un compte rendu de voyage riche en rebondissements. Bonne lecture !

Texte et photo Wolfgang Fehrer

Avant d'entrer dans les détails de mon périple, j'aimerais me présenter pour expliquer en quoi ce voyage était si important pour moi. Dès mes études d'architecture, j'ai été séduit par le naturel et la clarté de la philosophie japonaise en matière de conception. Deux bourses universitaires m'ont permis de passer l'année 2001 à Kyoto et d'y étudier l'architecture des maisons de thé japonaises. J'ai même pu publier mon travail de diplôme. L'ouvrage est paru en 2006 aux Editions Niggli.

J'étais donc très impatient de décoller de Zurich. Après 13 heures de vol, j'en croyais à peine mes yeux : j'étais réellement à Tokyo, avec le sentiment que l'affiche « Welcome to Japan » m'était personnellement destinée. Nous nous sommes rendus en ville dans un minibus Toyota. Petit à petit, les immeubles sont devenus plus denses. Il a toutefois fallu un certain temps avant que nous n'ayons l'impression d'être dans l'une des plus grandes régions métropolitaines du monde, qui compte tout de même 34 millions d'habitant·e·s.

Porté par un sumotori

Nous avons commencé par visiter les jardins impériaux aux nombreux étangs puis sommes partis explorer le quartier d'Asakusa. La rue qui mène au plus célèbre temple de la ville, le Senso-ji, bordée de stands de restauration et de boutiques d'artisanat, a conservé le charme du Tokyo d'antan. Nous avons ensuite pu assister à une démonstration de sumo au club d'Asakusa. L'atmosphère était chaleureuse et un chanko-nabe, un ragoût riche en protéines, a été servi. Ce plat occupe une place de choix dans le menu des lutteurs, très soucieux de leur poids, qui doit être le plus élevé possible. Ils ont toutefois eu l'occasion de prouver qu'ils n'étaient pas faits que de graisse, mais aussi de muscles : ils m'ont en effet soulevé, avec mon fauteuil roulant, pour me poser sur l'aire de combat afin de prendre une photo souvenir.

La visite d'Odaiba, un nouveau quartier construit sur un remblai artificiel dans la baie de Tokyo, a été un autre temps fort. Nous avons également fait une rapide halte pour observer le célèbre passage piéton de Shibuya. Entre 2500 et 3000 personnes le traversent chaque fois que le signal passe au vert. Je souhaitais également visiter Hakone, à une centaine de kilomètres à l'ouest de la métropole. Le lieu est célèbre pour sa proximité avec le mont Fuji, son sanctuaire shintoïste – l'un des plus anciens du pays – et ses sources d'eau chaude sulfureuse.



De retour au Japon : chaque année, Procap réalise également les rêves de voyage de chacun·e.

Accueil tourmenté pour cause de typhon

La météo très agréable de la fin d'été s'est soudain muée en tempête accompagnée de précipitations, la faute au passage d'un typhon. A travers d'épaisses nappes de brouillard et de fumée, dont certaines étaient d'origine volcanique, un court trajet en télécabine nous a menés à un point de vue d'où, par beau temps, nous aurions pu admirer le mont Fuji. Ce jour-là, toutefois, la vue n'était pas au rendez-vous. En quittant la station du téléphérique, j'ai bien cru que mon poncho allait être déchiré par les bourrasques. Un bel hôtel et un excellent repas nous ont fait oublier cet accueil quelque peu tourmenté.

A Ise, nous avons passé la nuit dans un ryokan, un hôtel japonais traditionnel. En tant qu'architecte, j'ai beaucoup apprécié le soin apporté au moindre détail. Ma chambre était heureusement meublée à l'occidentale, j'ai donc pu passer la nuit dans un lit et non sur un futon à même le sol. Lors du trajet jusqu'à Ise, nous avons fait une halte chez les plongeuses Ama. La tradition veut que ce soient les femmes qui plongent en apnée, de mars à septembre, pour récolter des coquillages et des crustacés jusqu'à 20 mètres de profondeur. Elles portent depuis peu des combinaisons en néoprène, sur lesquelles elles passent leurs vêtements traditionnels en coton blanc. Mais à l'époque, elles ne portaient que leurs tenues de toile. Lorsque nous sommes arrivés, la pêche du jour était exposée dans de grands paniers en bambou : il y avait des coquillages, des escargots, des crevettes et des harengs.

Le retour d'un maître du thé

A Arashiyama, nous avons assisté à une introduction à la cérémonie du thé. Une maîtresse de thé, accompagnée d'une assistante, a présenté un aperçu de l'histoire et des principes de cette manière à la fois complexe et méditative de déguster le thé. Comme j'avais appris les grandes lignes de la cérémonie pendant mon séjour à Kyoto et que j'ai continué à les mettre en pratique après mon retour en Europe, j'ai pu impressionner les deux dames par mes connaissances. Chaque trajet dans la ville de Tokyo a réveillé mes souvenirs de l'époque passée sur place: j'avais l'habitude de retrouver ma professeure de japonais dans ce café, de faire mes courses dans ce supermarché, d'acheter mon souper dans ce restaurant. Quel bonheur de revoir tous ces lieux ! Le typhon nous a joué un autre tour : comme il s'agitait au-dessus de Hong Kong, notre vol de retour a dû être reporté, ce qui nous a permis de profiter d'une journée de voyage supplémentaire.

Elle n'est pas belle, la vie ?



Jonas Vögeli
Effectue un apprentissage d'employé de commerce chez Proap

Encore jeune et en pleine santé, j'ai commencé un apprentissage de menuisier, le métier dont je rêvais. L'apparition d'une déficience visuelle m'a toutefois empêché de poursuivre dans cette voie. Un changement de mentalité, un nouvel apprentissage et un travail d'acceptation dans le cadre de mes loisirs, de ma vie quotidienne et professionnelle au Service spécialisé suisse pour les personnes handicapées de la vue dans le contexte professionnel (SIBU) à Bâle m'ont permis d'élargir mon horizon. Désormais en troisième année d'un apprentissage de commerce dont je n'avais jamais voulu, je me sens bien chez Procap Suisse, où les tâches sont adaptées à mes capacités.

La vie peut être cruelle et pleine de surprises. Pour ma part, je slalome entre les moments de bonheur et les épisodes décevants ou tristes.
Ma maladie s'est immiscée dans ma vie de manière insidieuse, voire brutale, mais toujours perceptible. Elle a bouleversé ma vision des choses, mes activités ainsi que mes loisirs.
Pourtant, il ne faut pas perdre de vue ce qui fait la beauté et la qualité de la vie.
C'est comme une feuille avec un point noir au milieu : si je me concentre sur le point, je ne vois pas la grande surface blanche, ma vie devient grise et triste. Cela se produit en cas de déception, d'échec ou lorsque je prends conscience de ce que signifient réellement ces événements.
Le rejet, la perte de mon métier et de mes loisirs que j'aimais, la diminution de mon acuité visuelle, le port d'appareils auditifs ou de soudaines arythmies cardiaques sont difficiles à accepter et le resteront pour le reste de ma vie.
C'est pourquoi il vaut la peine de regarder l'ensemble du tableau.
Souvent, le bonheur se cache dans de petits moments : se réveiller le matin, les premiers rayons du soleil, un repas, les rencontres ou la nature.
Je ne leur porte pas une grande attention, alors que c'est justement ce qui fait de la vie ce qu'elle est.
Garder cette attitude joyeuse, optimiste et positive serait parfait… et trop facile. C'est plus vite fait que dit, et pourtant très important et vrai.
Je vais donc continuer d'essayer de ne pas me perdre dans ce petit point noir.

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** Julie Champenois, Wolfgang Fehrer, Jan Hürzeler, Andrea Mengis, Leonidas Portmann, Sabrina Salupo, Markus Schneeberger, Sabina Schwyter-Küffer, Jonas Vögeli, Jan Zablonier **Traduction** Intexto Magali Züblin, Nathalie Métral Kurkus, Zélie Schaller, wordup GmbH **Photo de couverture** Pixabay **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 **Délai de rédaction** du n° 1/2027 : 5 janvier 2027 ; parution le 22 février 2027.

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

Stannah





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



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-etrangeres

procap

Solutions des casse-tête de la page 23.

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

RECHERCHE

Sudoku

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

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







©2026 Mattel.

Saneo

Accessible peut aussi être coloré et adapté aux enfants.

La collection Barbie™ × HEWI apporte une touche de légèreté ludique à la salle de bains des enfants – inspirée par Barbie, icône de diversité et d'autonomie, et associée au classique du design HEWI 477/801. Des accents roses créent une atmosphère chaleureuse et accueillante, tandis que des éléments robustes et faciles d'accès aident les enfants à apprendre les gestes du quotidien de manière autonome et en toute sécurité. Idéale pour les crèches, écoles et cliniques – et tout aussi parfaite pour la salle de bains des enfants à la maison.

Become a follower

bringhen.ch

Düdingen FR +41 26 492 52 00
Sierre VS +41 27 455 33 77
Lonay VD +41 21 804 10 20
Volketswil ZH +41 44 403 40 00

Bringhen Group