

# Le Nouveau Regard

LE JOURNAL DE L'APHVE



Printemps 2025

# Table des matières

<a href="#">Mot du président et nouvelles du conseil d'administration</a> .....	2
<a href="#">Le fondateur de Mira s'étaient à l'âge de 77 ans</a> .....	5
<a href="#">Voir autrement : l'alpiniste et le handicapé visuel face à leurs sommets</a> .....	6
<a href="#">57 ans d'amour et d'adaptation</a> .....	10
<a href="#">Vivre dans la ville avec un handicap visuel</a> .....	13
<a href="#">André et Lucie nous ouvrent les yeux sur l'accessibilité et l'inclusion</a> .....	15
<a href="#">Retraite-Québec, injustice partiellement corrigée</a> .....	17
<a href="#">Le point sur les service du transport adapté</a> .....	18
<a href="#">Les Aventures de Jacob</a> .....	23
<a href="#">Souvenirs d'autrefois</a> .....	27
<a href="#">La chronique de Jeanne</a> .....	29
<a href="#">Le truc de Braille Atout</a> .....	32
<a href="#">Liste des Activités</a> .....	34
<a href="#">Activités culturelles en Estrie</a>	
<a href="#">Programmation du Centre culturel</a> .....	37
<a href="#">Programmation du Théâtre Granada</a> .....	39
<a href="#">Joyeux anniversaires</a> .....	40
<a href="#">Le mur d'information (Babillard)</a> .....	41
<a href="#">Remerciements</a> .....	42

Recherche, rédaction et mise en page  
Par le comité du Journal

\*\*\*

Dépôt légal, 2<sup>ième</sup> trimestre 2025  
Édition Printemps

\*\*\*

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec

\*\*\*

Photocopié dans les locaux de l'APHVE

# Mot du président et nouvelles du Conseil d'administration

Bonjour à toutes et à tous,

## Le printemps est enfin arrivé !

Après un hiver rigoureux, la neige fond doucement et ne sera bientôt plus qu'un souvenir.

Cette année, afin de souligner la semaine de la canne blanche, l'APHVE a mis les bouchées doubles, pour sensibiliser la population aux réalités des personnes handicapées visuelles. Et quelle semaine ce fut !

Nos invitées spéciales, les députées Geneviève Hébert et Christine Labrie, ainsi que Dominique Samson-Desrochers, représentante du député André Bachand, ont relevé un défi de taille : traverser une rue les yeux bandés, ne comptant que sur les signaux sonores. Une expérience marquante qui a mis en lumière les défis quotidiens auxquels nous faisons face, en particulier avec la montée en puissance des véhicules électriques silencieux. Nos élues ont trouvé cette activité des plus enrichissantes !

## L'APHVE sous les projecteurs

Côté médiatique, nous avons frappé fort ! Grâce à un reportage diffusé par TVA Nouvelles, sur les traverses de rue, notre visibilité s'est étendue à travers le Québec. J'ai aussi eu la chance de parler de notre mission sur les ondes de CFLX 95,5, et une publicité sur Rouge FM 102,7 a permis de promouvoir l'organisme en Estrie, ainsi que notre événement de clôture : une conférence avec **Gabriel Filippi**, alpiniste de renommée mondiale.

Par ailleurs, TVA Nouvelles nous a offert une nouvelle occasion de visibilité. Richard Gilbert, accompagné de Bruno Martin de l'organisme Handi-Apte, nous avons pu approfondir notre compréhension des enjeux liés aux pièces d'identité avec photo.

Il ne faut surtout pas passer sous silence la rencontre d'André Bourgouin, accompagné de notre directrice, Lucie Vallières, avec le comité en accessibilité universelle et les membres du personnel de la ville de Sherbrooke.

Vous retrouverez les différents reportages parus dans les journaux locaux en poursuivant votre lecture ou votre écoute du présent journal. Vous pouvez aussi les retrouver sur nos réseaux sociaux.

## Des activités enrichissantes et mobilisatrices

Dans nos locaux, s'est tenu un atelier captivant, donné par l'Institut National Canadien pour les Aveugles (INCA) de Montréal. Ce dernier portait sur les cannes blanches et leurs différents embouts et était animé par **Matthieu Rochette** accompagné de leur directrice, **Valérie Duchâtel**.

Pour soutenir notre cause, un kiosque de levée de fonds, tenu par des bénévoles, a été installé au IGA de Fleurimont. Pendant qu'au Centre Multi-Loisirs de Sherbrooke, Marie-Josée Émond, notre adjointe communautaire, elle aussi, accompagnée de bénévoles, représentaient l'APHVE pour l'obtention d'une subvention, provenant du fonds d'investissement de Christine Labrie.

Et que dire de la conférence de **Gabriel Filippi** au Théâtre Centennial de l'Université Bishop's ? Ce fut un **succès retentissant** ! Près de 150 billets vendus, plus de 140 participants, et la présence remarquée d'**Élizabeth Brière**, députée fédérale de Sherbrooke et ministre du Revenu national.

## Un immense merci !

Cet événement n'aurait pas été possible sans nos partenaires. Un immense merci à **Gabriel Filippi** et à nos précieux commanditaires pour leur soutien inestimable. **Lucie et Marie-Josée**, notre équipe permanente, ainsi que tous les bénévoles ont joué un rôle essentiel dans cette semaine mémorable. Merci!

Mention spéciale à **Caroline Lambert**, notre vice-présidente, dont l'engagement indéfectible et les efforts considérables ont largement contribué au succès de l'événement. Bravo!

## Chef de file régional

En plus de cette semaine bien remplie, l'APHVE a initié et organisé sa première **table de concertation**, réunissant les acteurs clés de la région. Cette dernière nous a permis de faire connaissance et de mieux comprendre les missions et objectifs de chacun. Ce fut une **rencontre riche en échanges et en apprentissages** pour tous !

Parmi les participants, nous retrouvons :

- ✓ L'Institut national canadien pour les aveugles (INCA).
- ✓ Le Regroupement des aveugles et amblyopes du Québec (RAAQ).
- ✓ Le Centre de réadaptation de l'Estrie (CRE).
- ✓ Le Club des Lions de Sherbrooke.
- ✓ Le Centre des aveugles de Memphrémagog.

- ✓ L'Association québécoise de la dégénérescence maculaire (région Estrie).
- ✓ Braille Atout.

Après la rencontre, les représentants de chacun des organismes ont convenu de reprendre l'exercice de façon ponctuelle.

### **Des moments gourmands et chaleureux**

Sous un registre plus festif, une cinquantaine de personnes ont profité d'une **savoureuse sortie à la cabane à sucre**. Ce moment convivial a été grandement apprécié !

Et ce n'est pas fini ! **Au début mai, nous célébrerons la Semaine des bénévoles** afin de remercier chaleureusement tous ceux et celles qui nous aident et nous soutiennent au quotidien.

J'espère vous retrouver bientôt lors de nos prochaines activités. D'ici là, prenez bien soin de vous !

Cordialement,

*Daniel Thauvette*

Daniel Thauvette



[\[Table des matières\]](#)

# Le fondateur de Mira s'éteint à l'âge de 77 ans

Par Roger Mell, membre actif  
réf.: Journal de Montréal, le 23 fév. 2025

Le 23 février 2025, le Journal de Montréal a rapporté le décès d'Éric St-Pierre, fondateur de la Fondation Mira, à l'âge de 77 ans. Passionné par les chiens, M. St-Pierre a créé Mira au début des années 1980 pour élever et entraîner des chiens-guides adaptés au climat québécois, après avoir constaté que ceux provenant des États-Unis ne répondaient pas aux besoins locaux en raison de la barrière linguistique, rendant leur accessibilité plus difficile. Malgré des débuts modestes et des ressources limitées, il a persévéré avec sa famille, affrontant des difficultés financières et vendant des macarons pour financer leurs activités. Grâce à leur détermination, la fondation a gagné en visibilité et a pu offrir gratuitement plus de 4000 chiens à des personnes dans le besoin, incluant des non-voyants, des personnes handicapées et celles vivant avec un trouble du spectre de l'autisme. Son fils, Nicolas St-Pierre, actuel directeur général de Mira, s'engage à préserver les valeurs fondatrices de l'organisme pour les générations futures.



[\[Table des matières\]](#)

# Voir autrement : l'alpiniste et le handicapé visuel face à leurs sommets

Par Louise Boucher, membre Active

Nous avons eu l'occasion, le 8 février 2025, d'assister à la conférence de M. Gabriel Filippi, un alpiniste de renommée internationale. Je ne m'attendais pas à ce qu'après cet événement, je prenne le temps de lire son ouvrage paru en 2016 : « Instinct de survie ou tromper le destin sur les plus hauts sommets du monde ».

J'ai vite compris que pour entreprendre la lecture de ce livre, je devais déjà sortir de ma zone de confort et de mes habitudes littéraires. Étant donné que j'ai suivi Monsieur Filippi au cours de ses ascensions à travers le monde, je me permets maintenant de l'appeler Gabriel.

Dès le premier chapitre, plusieurs questions me sont venues à l'esprit : la vie quotidienne d'un alpiniste est jalonnée d'obstacles climatiques, du manque d'oxygène, etc., et se déroule dans un confort plus que minimal.

- Serais-je capable de garder les yeux ouverts malgré la douleur et les difficultés rencontrées ?
- Pourrais-je accepter les choix de Gabriel, qui peuvent sembler, à mes yeux, déchirants et alarmants ?
- Allais-je réussir à gérer, au fil de ma lecture, l'inconfort, la souffrance physique et mentale, la peur, le deuil et les décisions difficiles qu'il a dû prendre ?
- J'étais tellement immergée dans le récit que, par moments, je me demandais s'il allait s'en sortir, alors même que je savais qu'il est aujourd'hui vivant et en bonne santé.

Ma lecture a été influencée par mes propres filtres, mes perceptions et mon code de vie. Voici quelques leçons que j'en ai tirées, ainsi que le parallèle que je fais entre la terminologie et les techniques d'un alpiniste et ma propre façon de fonctionner :

## **1. Planification et acclimatation**

### **2. Un pas à la fois, lentement**

### **3. La notion du risque**

### **4. Avalanche**

### **5. Sherpa... aide**

## **1. Planification et acclimatation**

La planification des objectifs est cruciale dans les ascensions : ils doivent être réalisables. L'alpiniste doit déterminer la durée de chaque étape, en évaluer la difficulté et maîtriser les techniques nécessaires.

Lorsque Gabriel atteint un niveau d'altitude où son corps est en danger, cela signifie que ni son organisme ni son cerveau ne sont acclimatés. Il redescend alors à un palier plus confortable pour mieux préparer l'étape suivante.

Cette notion d'acclimatation chez l'alpiniste me fait réfléchir à ma propre capacité d'adaptation. Si la réalisation de mes objectifs me semble hors de portée, je dois redescendre à un niveau plus confortable pour laisser mon corps et mon esprit se réajuster. Une fois stabilisée, je peux de nouveau avancer vers mon but initial.

Pour moi, lorsque Je me trompe dans la définition de nos objectifs ou de nos défis, le pire qui puisse arriver est de perdre le nord. Cependant, J'ai la possibilité de changer de direction pour revenir sur un chemin plus facile, me permettant ainsi de m'acclimater à nos objectifs.

## **2. Un pas à la fois, en lenteur**

Un pas à la fois, lentement et de façon sécuritaire : dans mon univers de perte rapide de vision progressive, je dois éviter de brûler les étapes et m'accorder le temps nécessaire à chaque apprentissage.

Une autre règle chez les alpinistes : ne pas « s'asseoir dans la neige pour se reposer », car on risque de ne plus avoir la force de se relever, ce qui peut mener à l'hypothermie, voire à la mort. Dans mon cas, si je m'arrête, aurai-je la volonté de poursuivre ?

Dans le cas contraire, on reste figé ou on finit par « mourir » au sens figuré, comme certains alpinistes qui, arrivés au bout de leurs forces, s'asseyent dans la neige pour prendre une pause fatale.



### **3. La notion du risque**

J'ai été fascinée par la manière dont Gabriel perçoit le risque. J'en ai distingué deux formes : le risque calculé et le fait de « tout risquer ». Au fil de ma lecture, il me semblait qu'il se plaçait presque toujours dans la seconde catégorie : il risquait tout — famille, amis, vie professionnelle, etc.

Il se peut que nous ayons à gravir notre « mont Everest », plusieurs fois par année. Pendant la lecture, j'ai surtout été attentive à l'état d'esprit de Gabriel et aux décisions qu'il prenait concernant sa vie. Je pense qu'il a malgré tout joué à une sorte de roulette russe, mais grâce à ses années d'expérience et à une bonne dose de chance, il s'en est bien sorti. Pour moi le risque calculer c'est sortir de ma zone de confort!

### **4. L'avalanche**

Un des obstacles les plus courants est l'avalanche. Selon le Larousse, il s'agit d'une masse de neige qui se détache et dévale un versant de montagne sous l'effet de la pesanteur. Face à une avalanche, chacun réagit généralement de l'une des trois manières suivantes :

1. L'immobilisme : rester sur place, subir l'avalanche.
2. La fuite : s'enfuir de façon erratique, sans plan précis.
3. L'attaque : repérer rapidement un endroit sûr où se réfugier.

Gabriel choisit l'attaque. Cependant, au cours de ses expéditions, il a perdu plusieurs compagnons qui avaient opté pour une autre réaction.

Dans mon cas, mon « avalanche » se présente sous la forme d'un flot d'émotions, d'apprentissages et d'adaptations. Mes réactions sont souvent dans la forme attaque.

### **5. Sherpa... aide**

Je vois un parallèle entre un alpiniste débutant et son sherpa, car l'alpiniste, tout comme nous, a besoin d'un proche aidant. Le sherpa n'est pas qu'un simple porteur : c'est aussi un guide spirituel. Dans les hautes montagnes, la spiritualité revêt une grande importance. Il conseille, propose parfois un rythme d'ascension différent et veille à l'état physique et mental de l'alpiniste pour éviter que le « mal des montagnes » ne compromette son parcours.

Il ne faut pas hésiter non plus à demander de l'aide, tout comme Gabriel le faisait lors de ses différentes ascensions. Il consultait un psychologue sportif dans ses moments difficiles.

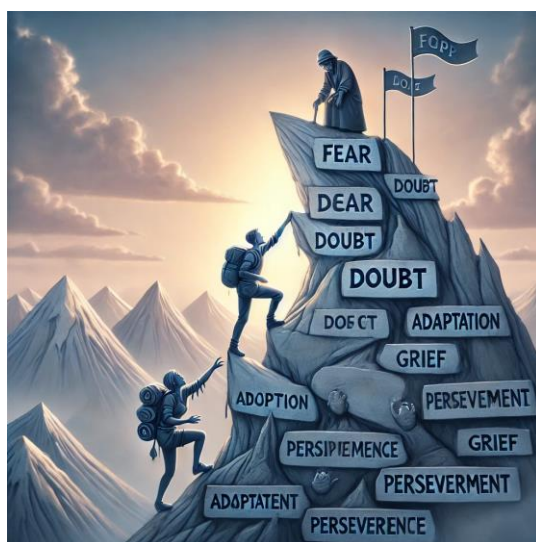
La vision que Gabriel a eue en rêve, ainsi que l'écoute de sa petite voix intérieure, lui ont sauvé la vie. Pour ma part, si je choisis d'écouter cette voix en moi, ma route sera sans doute moins parsemée d'embûches insurmontables.

Il ne me reste que 70 mètres pour atteindre le sommet, mais je suis figé, incapable d'avancer, complètement sidéré. Heureusement, mon sherpa Roger me tend la main et m'aide à gravir les derniers mètres jusqu'au sommet.

Le contenu du livre a suscité de nombreux échanges avec mon propre « sherpa ». Gabriel nous invite à sortir de notre zone de confort. Il nous montre qu'il est possible de poursuivre les mêmes rêves en ajustant notre parcours.

Il est important de reconnaître nos exploits, de savourer la réussite et de s'applaudir soi-même. Nous n'avons pas besoin d'aller au Népal, au Tibet ou au Pakistan pour gravir l'Everest ou des sommets tout aussi difficiles.

Je remercie mon fidèle Sherpa, Donald, qui m'accompagne, me soutient, me donne de précieux conseils et me rappelle tous les Everests que j'ai déjà franchis avec succès.



[\[Table des matières\]](#)

# 57 ans d'amour et d'adaptation

Par Anita Lessard, journaliste - Sherbrooke info

Réf. : <https://www.sherbrooke.info/infolettre/57-ans-damour-et-dadaptation/>



*Photo1 - Sandra et Jean-Paul Turgeon sont mariés depuis bientôt 57 ans. Leur handicap visuel ne les a pas empêchés de se construire une vie bien remplie. (Photo Sherbrooke.info - Anita Lessard)*

**PORTRAITS.** Sandra Riding et Jean-Paul Turgeon ont fait connaissance alors qu'ils fréquentaient la même université de Londres à la fin des années 60. Tous deux non-voyants, ils ont développé au fil des années, une relation construite sur le respect, l'écoute et l'entraide.

C'est alors qu'ils entamaient un baccalauréat au *Royal National Institut for the Blind* pour se former en physiothérapie, que le coup de foudre s'est produit. Remarquant que le Québécois n'était pas tout à fait à l'aise en classe, Sandra lui a offert son assistance. « Au début Jean-Paul était un peu perdu; il avait de la difficulté à comprendre l'accent, donc je l'aidais; puis c'est parti de là. Il était calme et très attachant », se remémore celle qui allait devenir Mme Turgeon. Débutât alors une belle histoire d'amour.

Une fois le Bac terminé, le couple choisit de quitter le pays de Shakespeare pour s'installer dans la Belle province afin d'élever leurs deux enfants. Originaire de Fontainebleau, Jean-Paul voulait se rapprocher de sa famille et après un bref passage à Montréal, Sherbrooke paraissait l'endroit idéal pour s'installer et y bâtir

une carrière. Celui-ci a été à l'emploi de l'Hôtel-Dieu, puis du CIUSSS pendant 35 ans à titre de physiothérapeute.

Quant à Sandra, elle a choisi de rester à la maison pour s'occuper des enfants. Cela lui a permis de s'adapter doucement à sa communauté d'accueil tout en apprenant le français. Le fait d'avoir un handicap visuel ne l'a pas freinée dans sa gestion de la maisonnée, elle qui dit avoir pu compter sur son époux dans l'éducation quotidienne de leur progéniture.

« C'était ma place et ça m'a permis d'avoir beaucoup plus d'interactions avec les enfants. Ils ont commencé à parler très jeunes et ce qui m'a aidé dans mon apprentissage du français. J'ai tout appris « sur le tas », même de m'occuper des enfants; chose que je ne connaissais pas du tout, n'ayant pas eu de frères et sœurs! » explique celle-ci. « En aucun temps pour nous ça été compliqué d'élever nos enfants, renchérit Jean-Paul. Je ne me souviens pas avoir rencontré de problème à cause de notre handicap. Si c'est le cas, on n'en a pas été conscients, » ajoute ce dernier avec un sourire.

Lorsqu'on lui demande ce qui l'a séduite chez son mari, Sandra n'hésite pas à nommer sa générosité et son grand calme et elle a toujours apprécié qu'il soit en mesure de peser ses mots avant de se prononcer sur un quelconque sujet. Pour ce qui est de Jean-Paul la sociabilité et l'enthousiasme de sa belle ont tout de suite suscité son admiration.

## **RESTER IMPLIQUÉS ET CURIEUX**

Presque 57 ans plus tard, le couple, maintenant retraité, demeure complice et soudé. Leur quotidien est bien rempli malgré leur handicap visuel avec lequel tous deux vivent depuis le plus jeune âge. Musique, livres audio et tricot ne sont que quelques-unes des activités auxquelles ils s'adonnent dans leurs temps libres.

C'est surtout leur implication auprès de divers organismes qui garde les acolytes occupés. Ils sont actifs au sein de l'Association des personnes avec un handicap visuel de l'Estrie, organisme qui accompagne et informe les individus vivant avec la cécité. Mme Turgeon est également membre du Conseil d'administration de l'organisme Handi-Apte, qui travaille au maintien à domicile des personnes handicapées physiques et qui vise à favoriser leur participation dans la société. Ayant toujours une grande soif d'apprendre, ils ont aussi pris l'habitude de s'inscrire ensemble aux cours offerts par l'Université du 3e âge à chaque session. Demeurer dans l'action est leur façon de se garder jeunes selon leurs dires.

Et le secret pour garder l'harmonie au sein de leur couple? L'humour, l'empathie et le dialogue.

« Souvent tu mets beaucoup d'eau dans ton vin. Sans ça on ne serait pas resté ensemble longtemps, » assure Jean-Paul. « Et aussitôt qu'il y a un accrochage, c'est pas le temps de ramasser tes affaires et de partir. On essaie de régler ça! » complète Sandra. Le fait de ne pas avoir l'usage de la vue ne semble donc pas avoir été un obstacle au bonheur ou à l'épanouissement de Sandra et Jean-Paul Turgeon. Preuve qu'il est possible de trouver le chemin d'une vie heureuse avec ou sans un handicap



*Photo 2 Le tricot est rapidement devenu une passion pour Sandra. Ses créations sont d'ailleurs vendues au profit de Handi-Apte. (Photo Sherbrooke.info - Anita Lessard)*

*Photo 3 Jean-Paul fait même de la lecture grâce à un appareil adapté qui traduit le texte en braille. (Photo Sherbrooke.info - Anita Lessard)*



[\[Table des matières\]](#)

# Vivre dans la ville avec un handicap visuel

Par Anita Lessard, journaliste - Sherbrooke info

Ref. : <https://www.sherbrooke.info/infolettre/vivre-dans-la-ville-avec-un-handicap-visuel/>

L'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie a accueilli les élues Geneviève Hébert et Christine Labrie à une activité de sensibilisation. Les deux députés ont fait l'expérience de la réalité d'un piéton non-voyant. (Photo Sherbrooke.info - Anita Lessard)



**HANDICAP.** Traverser la rue est un geste bien banal pour la majorité des citoyens qui empruntent la voie publique à pied. L'histoire est toute autre pour une personne avec un handicap visuel. L'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie (APHVE) a convié élus et médias à se prêter à cet exercice.

La première semaine de février, aussi nommée Semaine de la Canne blanche, a

été instaurée afin de sensibiliser la population aux nombreux défis auxquels sont confrontés les non-voyants. L'APHVE est un organisme qui a pour mission de défendre les droits collectifs et d'améliorer la qualité de vie de cette clientèle. Chaque adaptation effectuée par les villes et les institutions pour faciliter le quotidien des personnes ayant un handicap est saluée, mais encore faut-il que ce soit fait avec diligence.

Pour mieux faire comprendre les enjeux de sécurité vécus par une personne aveugle, une expérience extrasensorielle lundi (3 février), a été organisée pour des personnes voyantes. L'activité consistait à traverser la rue, aux feux de circulation situés à l'intersection des rue Galt Ouest et Bélvédère Sud, les yeux bandés, en se fiant uniquement aux signaux sonores. Les députées provinciales, Christine Labrie et Geneviève Hébert ont accepté l'invitation.

Après avoir reçu quelques directives pour s'orienter et utiliser une canne blanche, les deux élues se sont postées à l'un des feux de circulation et attendu l'avertisseur sonore pour entamer la traversée. Bien qu'accompagnées par des volontaires, les

deux députées ont été à même de constater le danger bien réel auquel est confronté un marcheur non-voyant.

*« Le plus angoissant c'est quand le son arrête avant que tu sois rendu, tu sais qu'il te reste un bout à faire encore, mais tu ne sens plus en sécurité, a constaté Christine Labrie. Le relief au sol, je l'ai trouvé essentiel en traversant puisque quand il n'y a plus de son, c'est la seule chose à laquelle tu peux t'accrocher pour être certain de te rendre de l'autre côté. »*

## **UNE RÉALITÉ DIFFICILE À APPRIVOISER**

Caroline Lambert en sait quelque chose. Cette ancienne inhalothérapeute au CIUSSS de L'Estrie a progressivement perdu la vue, ce qui a bouleversé sa vie et apporté de nouveaux défis.

*« C'est facile de traverser une rue quand on a nos yeux. Pour ma part, ça fait 14 ans que je vis avec un déficit visuel. Je ne vois pas les lumières alors je ne sais pas quand traverser; je ne peux pas me déplacer seule si j'ai à le faire. Ce qu'on fait vivre à nos députées aujourd'hui, c'est pour qu'elles apportent ce message pour parler aux autres élus en notre nom »,* indique la dame de 58 ans. Consciente de la complexité qu'exigent des aménagements adaptés aux besoins de personnes dans sa situation, Mme Lambert pense aussi aux intersections moins achalandées, mais qui représentent tout de même un danger pour un non-voyant.

*« Il y a beaucoup d'endroits où il n'y a pas de feux sonores, et ce n'est vraiment pas évident à traverser. Ça fait en sorte que les gens ne sortent pas de chez eux et perdent de l'autonomie. »*

Le président de l'APHVE, Daniel Thauvette, croit que malgré plusieurs gestes positifs posés dans les dernières années, il y a toujours place à l'amélioration. *« Avec les nouvelles technologies qu'il y a aujourd'hui, des choses pourraient être mis en place afin de faciliter les déplacements des personnes handicapées visuelles. »*

Il ajoute que l'arrivée des véhicules électriques sur nos routes représente une autre source de danger non négligeable. *« Une personne qui se fie au son pour se déplacer, espère que le conducteur sera attentif lorsque le feu sonore ne fonctionne plus. Or, avec une voiture qui ne fait pas de bruit, c'est pas mal moins évident. »*

[\[Table des matières\]](#)

# André et Lucie nous ouvrent les yeux sur l'accessibilité et l'inclusion

Par : Yanni Houde, agent de communication et d'information - ville de Sherbrooke

Le 27 février dernier, le comité en accessibilité universelle ainsi que des membres du personnel ont eu la chance d'assister à un atelier de sensibilisation portant sur la réalité des personnes vivant avec un handicap visuel. Cet atelier, riche en émotions et en apprentissages, a permis aux participantes et participants de mieux comprendre les défis quotidiens auxquels ces personnes font face.

## **Témoignage d'André**

André, un citoyen ayant une rétinite pigmentaire, une maladie génétique et dégénérative de l'œil qui force la perte progressive et graduelle de la vision, était présent pour livrer un témoignage touchant. En effet, André avait autrefois la vue, mais celle-ci s'est progressivement estompée. Il a eu la gentillesse de présenter sa maladie ainsi que les enjeux qu'elle crée au quotidien.

Que ce soit l'impossibilité d'aller faire l'épicerie, la complexité de laver les vêtements ou tous les enjeux causés par le simple fait d'aller marcher dans le quartier, André a su montrer que les tâches les plus banales lorsque nous avons nos deux yeux peuvent devenir énormément complexes lorsque nous perdons la vue. Malgré tout, sa volonté de surmonter les défis est admirable et il a illustré toutes ses stratégies pour faciliter son quotidien malgré son handicap. Son récit touchant a assurément poussé la réflexion sur l'importance de l'inclusion et de l'accessibilité au sein de la ville.

## **Intervention de Lucie Vallières de l'APHVE**

Lucie, représentante de l'Association des personnes handicapées visuelles de l'Estrie (APHVE), était également présente pour apporter un éclairage supplémentaire sur la situation des personnes vivant avec un handicap visuel. Elle a fait découvrir aux personnes présentes les différents types de handicap visuel et a souligné l'importance de la sensibilisation pour améliorer la qualité de vie de ces personnes.

## **Quelles leçons peut-on tirer de cet atelier?**

Cette présentation a mis en lumière plusieurs apprentissages :



- Une meilleure compréhension des défis quotidiens rencontrés par les personnes avec un handicap visuel.
- L'importance de continuer d'intégrer l'accessibilité universelle dans les espaces publics, les services, les communications et les infrastructures municipales.
- La nécessité de développer l'empathie et de sensibiliser la communauté aux réalités des personnes vivant avec un handicap visuel.
- L'importance de continuer à soutenir les initiatives communautaires et de participer à l'inclusion pour améliorer la qualité de vie des personnes vivant
- profitant pleinement de ce qu'elle a à offrir. Que ce soit par une promenade autour du lac des Nations ou en participant à des événements comme la Fête du Lac et le Sherblues, sa réalité prouve qu'il est d'autant plus important que la ville soit consciente de la réalité des personnes avec une déficience visuelle et que celle-ci intègre des mesures pour faciliter leur participation à la vie sherbrookoise.

Cet atelier a représenté un pas de plus dans la sensibilisation des équipes de travail et du personnel de la Ville à participer activement à l'évolution de l'accessibilité universelle sur le territoire.



*Sur la photo, de gauche à droite : Lucie Vallières, Directrice régionale de l'APHVE, André, personne en situation de handicap visuel venu faire le témoignage lors de l'atelier et Émilie Durocher, Agente professionnelle en loisirs et responsable du dossier*

[\[Table des matières\]](#)

# Retraite-Québec, injustice partiellement corrigée

Par Bertrand Nadeau, membre actif

Les travailleurs qui demandent leurs rentes du Québec à 60 ans sont pénalisés par rapport à ceux qui la demandent à 65 ans ou plus. Leur rente peut être réduite jusqu'à 7.2% par année avant 65 ans jusqu'à leur décès. À l'inverse, les travailleurs qui continuent après 65 ans voient leur rente augmentée jusqu'à 72 ans. Voilà pour la règle générale.

Or, Retraite-Québec a présumé que les personnes handicapées et inaptes au travail auraient pris leur pension à 60 ans et les ont pénalisées. Plusieurs organismes et associations ont fait depuis de nombreuses années des pressions pour que cette injustice soit corrigée. Finalement, en janvier 2025, Retraite-Québec corrige le tir et ajuste les rentes des personnes qui tiraient des rentes d'invalidité entre 60 et 65 ans. Cela peut représenter quelques centaines de dollars par mois. Les personnes concernées ont reçu une lettre de Retraite-Québec vers la mi-janvier les informant de cet ajustement.

Cependant, Retraite-Québec n'accepte pas d'appliquer un effet rétroactif à cette mesure. Une rétroactivité représenterait plusieurs dizaines de milliers de dollars dépendamment de l'Âge actuel du bénéficiaire. Le combat continue.

Si vous avez retiré une rente d'invalidité de Retraite-Québec entre 60 et 65 ans et que vous n'avez pas reçu d'avis d'ajustement, contacter Retraite-Québec au 1-800-463-5185.



[\[Table des matières\]](#)

# Le point sur les services du transport adapté de la Société de transport de Sherbrooke (STS)

Par Claudia Beauregard, membre active



Le 3 juillet 2024, Laurie Lanfranchi, coordonnatrice au transport adapté depuis décembre 2022, faisait une présentation à Handi Apte. Voici le résumé des règles d'utilisation rappelées et des réponses aux questions posées par la vingtaine de personnes handicapées présentes.

## Accompagnement à bord

Un accompagnateur est permis pour toute personne utilisant une aide à la mobilité. L'accompagnateur doit payer son passage.

Dans la plus récente *Politique d'admissibilité au transport adapté* (1998), le ministère des Transports et de la Mobilité durable, explique que « Certains usagers du transport adapté peuvent, lorsqu'ils se déplacent en compagnie d'une autre personne, utiliser le transport en commun. Cette personne accompagnatrice peut alors pallier l'incapacité de la personne. Dans de tels cas, les personnes handicapées ne seront pas autorisées à être accompagnées lorsqu'elles recourent au transport adapté. » C'est, entre autres, le cas d'une personne handicapée visuelle.

Toutefois, le Ministère reconnaît aussi que « Certaines personnes handicapées ne requièrent pas la présence d'un accompagnateur au cours de leurs déplacements, mais peuvent nécessiter, compte tenu de leurs limitations, une assistance à destination pour certains déplacements (ex. : orientation, aide à la motricité). [Cela peut concerner une personne ayant une déficience visuelle, des troubles cognitifs ou vivant avec une déficience intellectuelle.] Il n'est pas de la responsabilité première du transport adapté de combler un besoin d'accompagnement survenant à l'extérieur du déplacement. Cependant, il paraît raisonnable d'autoriser la présence d'un accompagnateur à bord du véhicule de transport adapté. Il revient cependant à l'organisme mandataire d'accorder ou non au comité d'admission l'autorisation de prendre en considération les besoins d'assistance des usagers à destination. L'utilisateur qui demande à être accompagné, lors d'un déplacement, pour un besoin d'assistance à destination, doit le préciser lors de sa réservation. » Cet accompagnateur doit aussi payer son passage.

## Mise à jour du dossier d'utilisateur

Il est possible de mettre vous-même votre dossier à jour sur le site de la STS. Il vous suffit de compléter le [Formulaire de mise à jour de dossier ou de changement d'adresse](#) qui se trouve sous les fichiers .PDF. Outre un changement d'adresse ou de numéro de téléphone, vous pouvez y indiquer :

- \* La personne à prévenir en cas d'urgence.
- \* L'évolution de votre état de santé, si cela affecte votre capacité à voyager en transport adapté.
- \* Un changement d'aide à la mobilité utilisée à l'extérieur.
- \* Toute autre modification importante (ex. : dimensions de votre marchette ou de votre déambulateur, lorsque plié) peut être ajoutée dans l'espace réservée aux commentaires.

En revanche, si le changement de mobilité est trop majeur (par exemple : auparavant une canne et mise à jour pour un fauteuil roulant), la STS demandera une évaluation physique effectuée par un professionnel de la santé afin de mettre à jour votre dossier.

## Déficience visible sur la tablette

Votre déficience est associée à un code de trois lettres. Cette information est inscrite et bien visible sur la tablette du chauffeur de taxi ou de minibus. S'il ne vous connaît pas, cela lui permettra de vous identifier et d'adapter son approche pour vous aider. En effet, le besoin d'aide d'une personne semi ou non voyante est bien différent de celui nécessaire à une personne se déplaçant en fauteuil roulant manuel ou électrique, par exemple.



## Transport par voiture taxi

La répartition des taxis est faite à Sherbrooke depuis la fin de septembre 2024. Il existe de multiples modèles de voitures et, pour aider à la gestion de l'espace du coffre, si vous connaissez les dimensions de votre aide à la mobilité pliée, la STS apprécierait grandement les connaître. Il est aussi possible d'avoir uniquement des transports en taxis, à la condition de présenter un papier médical justifiant la décision qui doit être liée à un trouble physique.

## **Annulation et voyage blanc**

Vous deviez partir tôt et devez annuler votre transport? Vous pouvez communiquer avec la répartition dès 6 h 30 en composant le 819 564-2687, option 1, puis option 2.

Pour éviter l'inscription d'un voyage blanc à votre dossier, veuillez aviser la répartition dès que vous n'avez plus besoin du service. Oublier d'annuler deux déplacements au cours de la même semaine entraîne un premier avis de sensibilisation. Après récidive et un deuxième envoi de sensibilisation, le troisième événement entraînera une suspension de deux semaines de transports occasionnels à trois mois des transports réguliers.

Il importe d'être conscient que ne pas annuler un déplacement a d'importantes répercussions. D'abord, cela allonge le délai d'embarquement et débarquement des autres personnes qui utilisent le service. De plus, les déplacements inutiles de véhicules privent d'autres personnes de bénéficier d'une place à bord.

Le respect des règles d'utilisation du transport adapté assure un service efficace et équitable pour tout le monde.

## **Plaintes**

Si vous avez une insatisfaction concernant le service, veuillez la communiquer au Service à la clientèle, au 819 564-2687, option 2, puis option 3 ou remplir ce [formulaire](#) en ligne. La coordonnatrice du transport adapté, Laurie Lanfranchi, en prendra connaissance et vous contactera dès que possible.

## **Délais et durées à retenir**

- 🕒 Le délai de réservation est de 24 h à 7 jours à l'avance.
- 🕒 La durée maximale d'un trajet à bord peut être de 1 h 30.
- 🕒 Vous avez une commission rapide à faire ou besoin d'un retrait au guichet automatique? Le chauffeur ne peut vous attendre. Vous devez demeurer sur place au moins 30 minutes entre l'aller et le retour d'une même adresse.
- 🕒 Le délai d'attente pour un retour sur appel peut varier de 20 minutes à 1 h 30.

## Réservation

Lorsque vous réservez un déplacement, vous devez bien sûr donner votre nom et numéro de dossier, le jour du déplacement, l'adresse de départ et l'heure de retour. Trois autres informations sont importantes. Voici pourquoi :

1. Pour prévenir un déplacement inutile, vous devez connaître l'adresse exacte de destination et savoir que l'endroit est accessible.
2. Pour éviter les désagréments liés à un éventuel retard à un rendez-vous, au travail, en classe ou à une activité, il est essentiel de préciser l'heure à laquelle vous êtes attendu(e). En précisant votre heure d'arrivée, vous risquez moins de manquer de temps pour faire votre épicerie, par exemple.
3. Si vous êtes accompagné(e), vous devez le spécifier pour qu'il ne manque pas place dans le véhicule.

## Autres renseignements importants

- ✓ Lors du montage d'une journée, s'il y a un conflit d'horaire, la répartition priorisera les demandes de transport pour motif de santé, du travail, des études ou du décès d'un proche.
- ✓ Le retour sur appel est accepté seulement pour un rendez-vous médical ou pour une comparution au tribunal. Dans tous les autres cas, il faut spécifier l'heure de votre retour.
- ✓ L'hiver, vous êtes responsable de l'entretien des marches ou de la rampe d'accès à votre domicile.
- ✓ C'est un jour férié? Souvenez-vous que vos déplacements réguliers sont automatiquement annulés. Pour conserver votre déplacement, veuillez effectuer une demande de transport occasionnel spécifique à ce jour.
- ✓ Si vous quittez votre domicile en ambulance et êtes hospitalisé(e), un chauffeur du transport adapté peut aller chercher votre fauteuil roulant à votre domicile et l'apporter à l'hôpital. C'est la seule raison pour laquelle un fauteuil vide peut être transporté par la STS.

## Sécurité

Pourquoi doit-on obligatoirement boucler sa ceinture de sécurité dans les minibus et les voitures taxis? Pourquoi seulement deux bagages, sacs d'épicerie ou de magasinage que l'on peut transporter soi-même ou placer au dos du fauteuil roulant, de façon à ne pas nuire à son ancrage avec les courroies, sont permis? Parce qu'à une vitesse de 50 km/h, l'impact multiplie le poids d'une personne ou d'un objet par au moins 20! Pour plus d'explications, je vous invite à lire [Avez-vous des « ovnis » dans votre auto?](#), publié dans le *Protégez-Vous* du 30 mai dernier.

## À venir

L'appareil de validation automatique nécessaire à la lecture de cartes à puce comme la Pratico est prévue pour 2026. D'ici là, ayez en main la preuve de paiement de votre passe mensuelle à présenter au chauffeur, si nécessaire. Pour les déplacements en transport adapté, seul l'argent comptant et les jetons sont toujours acceptés.

Un grand MERCI à Laurie Lanfranchi, coordonnatrice au transport adapté, pour la révision et la mise à jour des renseignements de cet article!



[\[Table des matières\]](#)

# Les Aventures de Jacob

Par Roger Mell, membre actif

## Synopsis

*Catherine et Jacob, deux amis ayant perdu la vue, se retrouvent dans leur café favori pour partager des anecdotes hilarantes sur leurs mésaventures quotidiennes. Catherine raconte comment elle s'est précipitée pour répondre au téléphone, frappant un cadre de porte si violemment qu'elle a dû consulter un médecin pour une blessure au poignet. Elle enchaîne avec une autre histoire où, lors d'une soirée, elle a tenu une conversation animée... avec une chaise, croyant parler à un invité silencieux.*

*Jacob, quant à lui, partage des situations tout aussi comiques, comme le jour où il a accidentellement mangé des pâtes avec de la compote de pommes en guise de sauce.*

*Entre rires et autodérision, leurs récits témoignent de leur résilience et de leur capacité à transformer les défis de la cécité en moments mémorables et pleins d'humour. Une belle célébration de l'amitié et de l'art de rire de soi-même!*

## Épisode 3 : Voir le bon côté des choses

Catherine et Jacob se retrouvaient dans leur café préféré, un endroit accueillant où ils prenaient plaisir à échanger leurs anecdotes. Depuis qu'ils avaient perdu la vue, ils avaient développé une capacité exceptionnelle à rire de leurs mésaventures.

Catherine, une tasse de thé fumant entre les mains, avait un sourire malicieux.

*« Jacob, tu ne vas pas en croire une bonne! Tu te souviens que je t'ai dit que j'étais une vraie fusée pour répondre au téléphone? Eh bien, la semaine dernière, j'ai foncé à toute vitesse... et BAM! »* Elle éclata de rire en secouant la tête. *« J'ai frappé le cadre de porte tellement fort que j'ai failli décrocher mon propre "appel au ciel" avant de décrocher celui du téléphone! »*



Jacob rit de bon cœur. « *Oh non! J'espère que tu ne t'es pas fait trop mal...* »

Catherine leva son poignet droit, enveloppé dans une attelle. « *Eh bien, figure-toi que si. J'ai voulu faire la fière, mais le lendemain, mon poignet me faisait tellement mal que j'ai dû aller voir mon médecin. Verdict : une belle inflammation. Et tu sais ce que ça veut dire? Maintenant, je dois recevoir des infiltrations de cortisone pour soulager ma douleur!* »

Jacob secoua la tête, mi-amusé, mi-inquiet. « *Ah non, pas la cortisone! T'as survécu?* »

Catherine haussa les épaules, toujours souriante. « *Bien sûr! Mais je te jure, la prochaine fois que le téléphone sonne, je vais peut-être lui laisser le message. Ou investir dans un casque de protection!* »

Jacob éclata de rire. « *Catherine, tu sais, on devrait vraiment écrire un guide pour les non-voyants dont le titre serait : "Comment survivre à une maison pleine de pièges."* »

Il s'assit un peu mieux, prêt à contre-attaquer avec sa propre anecdote. « *Attends, je t'en raconte une bonne aussi. L'autre jour, je voulais me faire une belle assiette de pâtes. Alors je vais chercher la sauce tomate dans le garde-manger, mais au lieu de ça, je prends... de la compote de pommes!* »

Catherine fronça les sourcils. « *Attends... tu as mangé des pâtes avec de la compote de pommes?* »

Jacob leva les mains, comme pour se défendre. « *Pas tout de suite! Je m'en suis rendu compte en versant la "sauce" sur les pâtes. Je me suis dit : "Tiens, elle est bien liquide aujourd'hui." Mais le pire? J'ai goûté quand même!* »

Catherine, pliée de rire, s'exclama : « *Alors, verdict?* »

Jacob secoua la tête en souriant. « *Pas terrible, mais j'ai tout mangé. Pas question de gaspiller!* »

Leurs éclats de rire résonnaient dans le café, attirant des regards curieux et amusés. Ils poursuivirent leurs anecdotes : Jacob raconta l'histoire de la fois où il avait mis deux chaussettes différentes, avant de se demander pourquoi tout le monde semblait fixer ses pieds.

Alors que Catherine et Jacob poursuivaient leur échange d'anecdotes, Catherine éclata de rire en se remémorant une scène particulièrement cocasse.

« *Ah, Jacob, attends que je te raconte celle-là! C'était il y a quelques semaines, lors d'un souper chez des amis. Tout le monde était super sympa, et je faisais de mon mieux pour participer aux conversations, tu sais, en mode "cool et détendue". À un moment donné, je me suis éloignée pour aller chercher un verre d'eau dans*

*la cuisine. Quand je suis revenue, j'ai repéré une silhouette juste à côté de moi. Alors, polie comme toujours, je commence à discuter : "Alors, qu'est-ce que tu fais dans la vie? Tu viens souvent ici?" »*

Jacob, qui voyait venir le punch, était déjà crampé de rire. « *Non, Catherine, dis-moi pas que* »

Elle leva les mains, plié en deux. « *Oh si, je te le dis! J'ai parlé à une chaise pendant au moins dix minutes. Je racontais mes meilleures anecdotes, et je trouvais ça bizarre que l'autre ne réagisse pas. Je me disais : "Wow, cette personne est vraiment timide... ou alors elle ne m'aime pas." »*

Jacob éclata de rire. « *Et personne ne t'a interrompue?* »

Catherine secoua la tête, les larmes aux yeux. « *Pas tout de suite. Mais le pire, c'est que j'étais tellement engagée dans ma "conversation" que quand une vraie personne est venue s'asseoir sur la chaise, j'ai sursauté et crié : "Oh, pardon, je parlais déjà à quelqu'un ici!" »*

Jacob était maintenant plié en deux, incapable de se contenir. « *Attends, attends... tu t'excuses auprès de la chaise et la vraie personne te regarde genre... "Tout va bien, Catherine?" »*

Catherine hocha la tête en riant. « *Exactement! Et là, tout le monde a éclaté de rire, et moi, j'ai réalisé ce que je venais de faire. Je me suis retrouvée à dire : "Eh bien, c'est officiel, je suis en pleine conversation avec le mobilier maintenant!" »*

Jacob tapota la table, cherchant son souffle. « *Catherine, tu es incroyable! Franchement, cette chaise a sûrement vécu la meilleure discussion de sa vie.* »

Elle haussa les épaules, toujours plié de rire. « *Peut-être bien, mais je t'avoue que depuis, je vérifie toujours si la "personne" que j'aborde répond, tu vois, juste pour être sûre que c'est un être humain!* »

Catherine venait de finir son histoire avec la chaise, et Jacob, encore rieur, reprit son souffle pour raconter la sienne.

« *Bon, Catherine, prépare-toi. Ça, c'est un grand classique de la honte... Alors, ça se passe dans un centre commercial. Je marche tranquillement avec ma canne, et tout d'un coup, je remarque une silhouette juste devant moi. Tu sais, avec notre sens du mouvement, je la sens là, dans mon espace personnel. Je me dis : "OK, elle va sûrement bouger." Mais non! Elle reste plantée là. Alors, je commence à me balancer un peu à gauche, puis à droite, pour l'éviter. Et tu sais quoi?* »

Catherine, curieuse, hocha la tête. « *Elle faisait pareil?* »

Jacob éclata de rire. « *Exactement! Je me dis : "Bon, cette personne joue à quoi?" Alors, je persiste. Gauche, droite, gauche, droite. Et là, ça devient presque une*

*danse synchronisée. Je commence à m'énerver et je me dis : "Bon, c'est quoi son problème?" »*

Catherine riait déjà, devinant que l'histoire allait prendre une tournure inattendue.

*« Finalement, je perds patience, je lève la tête et je lance : "Bon, si vous voulez danser, dites-le tout de suite!" Et là... »* Il fit une pause dramatique, savourant le moment. *« Je réalise que je suis... devant un énorme miroir! »*

Catherine éclata de rire, les larmes aux yeux. *« Non, Jacob! Tu as dansé avec toi-même? »*

Jacob acquiesça en riant. *« Exactement! La fameuse silhouette, c'était moi! Je ne te raconte pas l'humiliation quand j'ai entendu deux ados derrière moi dire : "Regarde le monsieur, il parle à son reflet!" »*

Catherine se tenait le ventre tellement elle riait. *« Jacob, tu es officiellement ton propre partenaire de danse! »*

Jacob haussa les épaules en souriant. *« Eh bien, au moins, je suis un excellent danseur! »*

Leurs éclats de rire résonnaient dans le café, attirant des regards amusés. Cette complicité, alimentée par leur humour et leur capacité à tourner leurs maladresses en moments hilarants, illuminait leur journée.

Les deux amis continuèrent de rire, leur complicité et leur humour illuminant la journée. Ce genre d'anecdotes leur rappelait qu'il y avait toujours moyen de trouver de la légèreté dans les situations les plus absurdes. Ce moment n'était pas juste une suite de blagues, mais une célébration de leur résilience et de leur capacité à voir la vie du bon côté, même dans les défis.

À suivre ...



[\[Table des matières\]](#)

# Souvenirs d'autrefois

Par Bertrand Nadeau, membre actif

## Vol audacieux au Miracle Mart



Le Miracle Mart, magasin à grande surface, propriété de la famille Steinberg, était situé à la Place Belvédère. On y retrouvait de tout sauf de la nourriture car l'épicerie Steinberg était juste à côté dans le même édifice. Les vols n'étaient pas rares. Les vendeuses retrouvaient régulièrement des étiquettes de vêtements dans les salles d'essayage. Les vêtements neufs étaient disparus sous les vêtements portés par les clients. Des clientes ramenaient à l'occasion le lundi des vêtements achetés le vendredi disant qu'ils ne faisaient pas. Le cerne autour des aisselles disait pourtant le contraire. Règle de la maison : le client a toujours raison.

Un jour deux jeunes hommes entrent au magasin et se dirige directement dans la section des sports. Ils examinent les canots, en choisissent un de 16 pieds et le mettent sur leurs épaules. La caissière les voit faire mais se dit : ils vont certainement payer à la caisse principale à la sortie. Les deux hommes passent droit à la caisse de la sortie. La caissière les voit mais se dit : ils ont dû payer à la caisse du département des sports. Voilà, un canot de moins. Quel culot tout de même.

Source : une ancienne vendeuse du Miracle Mart.

## Musique des années 60-70

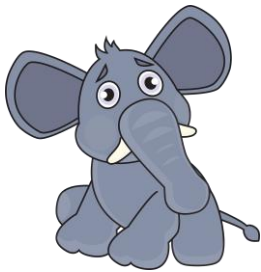
La station anglophone CKTS émettait une émission musicale et de danse en direct du Chalet des Érables de Birchton, route 108, chaque vendredi soir. Les jeunes arrivaient d'un peu partout en autobus. Mais qu'est-ce qui arrivent quand dans une même soirée, on mêle des anglophones et francophones. Eh bien oui, la bagarre éclatait parfois.

À cette même époque, les francophones écoutaient Jeunesse d'Aujourd'hui tandis que les anglophones écoutaient American Bandstand.

Également, Musicorama faisait une tournée à travers le Québec, s'arrêtant au Palais des Sports pour mettre en scène les idoles de l'époque. Idée qui a été reprise dans les dernières années sous le titre "Le retour des idoles". Un peu pathétique de voir arriver Demis Roussos en marchette soutenu par ses acolytes. Pas facile pour les artistes de quitter la scène.



## Un éléphant sur mon balcon



La venue d'un cirque sur le terrain de l'ancien Woolco à Rock-Forest s'est terminée de façon dramatique quand un éléphant a tué sa dresseuse et s'est enfuit dans les rues environnantes. Les appels logés au service des urgences ont laissé les opératrices sans voix. Les résidents appelaient en signalant avoir vu un éléphant passer. Non, mais perdre un éléphant en ville, faut le faire! Après un court safari, l'éléphant en cavale a dû être abattu dans un boisé. Peut-être est-ce cet événement qui a inspiré Roger Whittaker pour sa chanson « Un éléphant sur mon balcon ».



[\[Table des matières\]](#)

# La chronique de Jeanne

Par Jeanne Lemay, membre active

Vous aimeriez écouter des balados, aussi appelés podcasts, sur votre Victor Stream 2?

Voici la procédure avec comme exemple les podcasts de Radio Canada.

## 1-Comment s'abonner à un fil de podcast :

- **Ouvrir le Victor Reader Stream** en appuyant sur le bouton rond situé sur le côté gauche, en haut, pour allumer l'appareil.
- **Désactiver le mode avion** en maintenant enfoncé le bouton rond en haut, sur le dessus. On entendra mode avion désactivé, connecté au réseau WIFI.
- **Accéder à la radio Internet** en appuyant à nouveau sur bouton rond jusqu'à ce qu'on entende radio internet.
- **Pour Naviguer entre les catalogues**, appuyer sur la touche 1 pour circuler entre les catalogues. Arrêter sur podcast et Sélectionner avec la touche #, située à droite de 0.
- **Rechercher par titre** : Une fois sur "Podcast", vous entendrez « Recherche par titre ». Sélectionnez cette option en appuyant à nouveau sur la touche #. Vous entendrez « Entrez le texte à rechercher ».
- Consultez le journal **Hiver 2025** pour apprendre à utiliser le clavier si nécessaire.

- **Rechercher "Radio Canada"** en tapant Radio Canada comme suit : 777; 2; 3; 444; 666; 0; 222; 2; 66; 2; 3; 2.
- **Sélectionner un résultat** en appuyant sur la touche **#** pour valider votre recherche. Vous entendrez, par exemple, « 28 résultats trouvés ». Parcourez les résultats et sélectionnez un fil de podcast.
- **Pour circuler entre les fils de podcasts**, appuyez sur les touches **6** pour suivant et **4** pour précédent afin de naviguer entre les différents fils de podcasts disponibles
- **S'abonner à un podcast** : Lorsque vous entendez « Moteur de Recherche », appuyez sur la touche **#** pour vous abonner. Vous entendrez : « Vous êtes abonné au fil de podcast *Moteur de Recherche* ».
- **Pour Retourner au catalogue**, Appuyez à répétition sur la touche **\*** pour revenir au catalogue principal.
- **Téléchargement automatique** : Laissez votre Victor Reader Stream allumé. Les épisodes du podcast s'ajouteront automatiquement à mesure qu'ils seront disponibles.
- **Accéder au podcast souhaité** en Appuyant sur la touche **1** jusqu'à la section "Podcast". Vous entendrez, « Moteur de Recherche Radio-Canada ».
- **Sélectionner le podcast** en Appuyant sur la touche **#** pour sélectionner le podcast. Utilisez la touche **6** pour parcourir les émissions disponibles. Appuyer la touche **#** pour choisir une émission. Utiliser la touche Pause-Arrêt pour démarrer l'émission. Cette touche rectangle est située au centre sur la rangée du bas

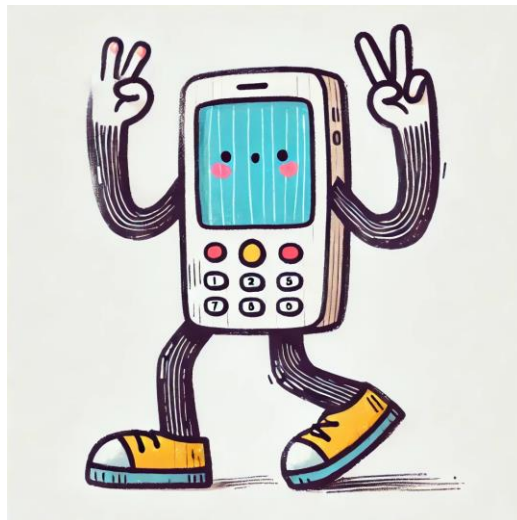
## **2-Comment écouter un podcast :**

- Aller dans podcast.
- Choisir le fil de podcast.
- Choisir l'épisode désirée.

## **3-Comment se désabonner d'un fil de podcast :**

- Se positionner sur le fil de podcast que l'on souhaite annuler.
- Peser 3 et on entendra se désabonner.
- # pour confirmer.

Bonne écoute!





# Le truc de Braille Atout

Par Daniel Joly, membre actif

Dans cette parution, nous vous expliquerons ce que Braille Atout peut faire pour vous. Vous y trouverez une description de nos services offerts à toute personne vivant avec un handicap visuel, ainsi qu'à toute personne vivant avec ou accompagnant une personne vivant avec un handicap visuel.

Nous offrons des formations sous forme de cours individuels, en présence d'un formateur qui peut vous expliquer chaque étape pour accomplir les tâches désirées. À raison d'une heure par cours, vous apprendrez différentes connaissances que vous pourrez approfondir par vous-même entre chaque cours. Apprenez à votre rythme et aussi longtemps que vous le désirez.

Nous offrons une grande diversité de cours. En voici une liste partielle

**Cours de Braille intégral** : la lecture du Braille est un outil très utile. C'est bien plus qu'un moyen de lire des ouvrages complets. Il permet également de lire des étiquettes, de reconnaître des pochettes de CD, etc.

Selon votre assiduité, une session de cours vous permettra d'apprendre l'alphabet et de commencer à lire. Par la suite, vous pourrez continuer à vous perfectionner en apprenant la ponctuation, les lettres accentuées, etc.

**JAWS, FUSION, NVDA et ZOOMTEXT** sont des logiciels qui permettent d'accéder à l'information affichée à l'écran d'un ordinateur. La sortie peut se faire en braille, par une synthèse vocale ou par l'agrandissement du contenu à l'écran. Apprenez à utiliser le logiciel le mieux adapté à votre condition visuelle.

**Utilisation d'une télévisionneuse** : La télévisionneuse est un appareil qui permet d'ajuster l'affichage de l'image captée par la caméra en fonction des besoins de la personne ayant un handicap visuel. Elle facilite la lecture de documents ou permet de mieux voir la photo de vos petits-enfants.

Grâce aux réglages d'agrandissement, de couleurs, de contraste, de brillance, etc., elle améliore votre confort visuel. Apprenez à maîtriser ses différentes fonctions et à utiliser les boutons afin d'obtenir l'image la mieux adaptée pour vous.

**Utilisation de l'iPhone et de l'iPad :** Apprenez à utiliser votre téléphone ou votre tablette avec VoiceOver, la synthèse vocale intégrée. Familiarisez-vous avec les gestes nécessaires pour vous déplacer, activer les applications et exploiter pleinement les fonctionnalités de votre appareil.

Un accompagnement pas à pas vous est offert afin de faciliter votre apprentissage. Vous pourrez également découvrir l'utilisation du téléphone BlindShell, une alternative plus simple d'utilisation que l'iPhone.

**La télévision avec synthèse vocale Hélix :** Les menus vocaux du système Hélix permettent d'ajuster les paramètres du téléviseur, de programmer et gérer l'enregistrement d'émissions, de les rechercher et de les écouter.

Vous apprendrez à naviguer dans les menus, à trouver des chaînes et des émissions, ainsi qu'à effectuer des enregistrements, etc.


**Les jeux adaptés :** Nous mettons à votre disposition plusieurs jeux adaptés que vous pouvez essayer avec l'aide d'une personne qui vous expliquera les règles tout en vous montrant comment jouer.

Une connaissance de base du braille est nécessaire pour reconnaître les cartes et repérer certaines cases.

**GPS:** nous possédons un GPS vocal de HumanWare le Victor Trek. Venez l'essayer, nous pouvons vous en faire la démonstration.

**Pour nous contacter :**

 **Par téléphone :** Appelle-nous au **819-569-5625**.

 **Par courriel :** Écris-nous à **brailleatout@gmail.com**.

 **En ligne :** Consulte notre site web **brailleatout.org** pour plus de détails.

[\[Table des matières\]](#)

# Liste des Activités

## Message de la permanence

Afin de mieux vous accueillir lors de nos prochaines activités, nous vous invitons à confirmer votre présence à l'avance. Cela nous permettra d'organiser le nombre de chaises nécessaires, de prévoir le café, et de garantir que tout soit prêt pour vous recevoir dans les meilleures conditions.

Merci de nous informer de votre présence par : téléphone, courriel ou autre moyen de communication, au plus tard 2 à 3 jours à l'avance.

Pendant les mois de juin, juillet et août, nous proposerons un horaire de marches dans les parcs de la ville de Sherbrooke, organisées par Pierre, travailleur de rue pour l'organisme DIRA. De plus, nous aimerions clôturer la saison estivale en beauté avec une épluchette de blé d'Inde, possiblement en août.

Veillez noter que nos bureaux seront fermés durant le mois de juillet afin de procéder à un grand ménage de nos classeurs. Certaines activités pourraient être organisées, mais elles se dérouleront à l'extérieur de nos locaux.

Votre collaboration est grandement appréciée!

Au plaisir de vous voir bientôt,

Lucie et Marie-Josée,

## Les lundis

- a) En règle générale, les cafés-infos auront lieu les premiers et troisièmes lundis de chaque mois, sauf indication contraire. Toutefois, si certains conférenciers ne sont pas disponibles aux

dates prévues, la rencontre pourrait être reportée à un autre jour de la semaine. Café-Info. De 13h à 15h30.

b) À tous les deuxièmes et quatrièmes lundis de chaque mois, Café-libre. De 13h à 15h30.

## **Les mardis**

a) Tous les mardis. Vie Active. De 13h à 15h **sauf les mois de juin, juillet et août.**

b) Les trois premiers mardis de chaque mois. Rencontre du Club des Lions. De 18h à 22h.

## **Les mercredis**

a) À tous les mercredis. Les Mercredis animés. De 13h à 15h30.

## **Les jeudis**

a) À tous les premiers et troisièmes jeudis de chaque mois. Aide aux documents. Sur rendez-vous. De 18h à 20h et aussi disponible durant les heures de bureau avec rendez-vous.

**Note :** Veuillez prendre note que des activités à venir pourront se tenir les vendredis, les fins de semaine et en soirée, sans oublier nos activités ponctuelles.

## **Cafés-Infos**

**7 avril :** DJ Bertrand : Thèmes musicaux de films et de téléromans

**28 avril :** à confirmer

**12 mai :** **ATTENTION ce café-info est reporté au mercredi 14 mai.**

Les Courses partagées de Sherbrooke

**Lieu** : Parc Jacques-Cartier (près des terrains de tennis, sur les terrains de galets du pont).

**Heure** : 9h30 à 11h30 (**arrivée Transport Adapté à 9h15**).

Vivez la course autrement dans un Kartus, propulsé par des coureurs autour du Lac des Nations.

**Inscription obligatoire** – maximum 8 participants.

En cas de forte demande, une 2e activité est prévue le mercredi 10 septembre, même heure, même lieu. Si cette activité vous intéresse, vous pouvez y aller seul ou en famille, pour réserver; 819-564-6550.

**26 mai** : à confirmer

**9 juin** : **ATTENTION ce café-info est reporté au jeudi 12 juin**

Audrey du CRE, agente en mobilité – Elle va nous expliquer son rôle et ses services qu'elle offre.



[\[Table des matières\]](#)

# Activités culturelles en Estrie

## Programmation du Centre Culturel de l'Université de Sherbrooke (819) 820-1000

### Salle Maurice O'Bready

Carte CAL acceptée seulement lors des prestations  
de l'Orchestre Symphonique de Sherbrooke

### AVRIL

2 avril - [Le Gong Show en tournée](#) (humour)

3 avril - [Mario Jean](#) - Les imparfaits bonheurs...et autres tutti quanti de la vie de  
Mario Jean (humour)

4 et 5 avril - [Anthony Kavanagh](#) – Hppy (humour)

8 avril - [Les Chicos Mambo](#) – Tutu (danse)

9 avril - [Laurent Paquin](#) - Crocodile distrait (humour)

10 avril - [La mégère apprivoisée](#) – (danse)

11 avril - [Alain Choquette](#) - Entre histoires et illusions

12 et 13 avril - [Orchestre Symphonique de Sherbrooke](#) (musique)

16 avril - [Dirty Dancing en concert](#) (musique)

17 avril - [Maxim Martin](#) – Bon chien (humour)

18 avril - [Jean-Thomas Jobin](#) - Dix Stricts Trente Thés Un (humour)

19 avril - [Paul Piche](#) - Sur le chemin des incendies (chanson)

22 avril - [Marc Dupré](#) - Ben voyons donc! (chanson)

25 avril - [Marie Carmen](#) - Perles cachées (chanson)

28 et 29 avril - [Les concerts de l'École de musique](#) - Les grands concerts des  
interprètes de l'École de musique (concert)

30 avril - [Mike Ward](#) – Modeste (humour)

## MAI

- 01 mai – [Les Grands Ballets Canadiens](#) - Programme triple : Jeune homme - Désir - Six dances (danse)
- 2 et 3 mai – [José Gaudet](#) - Y'était temps! (humour)
- 4 mai - [Danser les sept enseignements - Les Choux-Bizz](#) (spectacle jeunesse)
- 7 mai - [Théâtre Advienne que pourra](#) - Paperplane (cirque)
- 8 mai - [Matthieu Pepper](#) - En attendant la fête au village
- 9 mai - [Guylaine Tanguay](#) - C'est ma vie (chanson)
- 15 mai - [Orchestre Symphonique de Sherbrooke](#) (musique)
- 21 mai - [Claude Dubois](#) - Dubois solide en liberté (chanson)
- 22 mai - [Avec le temps... Dalida](#) – (chanson)
- 23 mai - [Guy Nantel](#) - Si je vous ai bien compris, vous êtes en train de dire.. (humour)
- 24 mai - [Le Diner de Cons](#) (théâtre)
- 27 mai - [La rébellion du minuscule](#) - Physique quantique et théâtre (théâtre)
- 28 mai - [Murray Head](#) - Farewell Tour (chanson)
- 29 mai - [Gala Comédie Star](#) – (humour)

## JUIN

- 4 juin – [Barbada](#) – Multicolore (humour)
- 6, 7 et 8 juin – [Révolution](#) – Les étoiles l'ultime tournée (danse)
- 13 et 14 juin – [Guillaume Pineault](#) – Vulnérable (humour)
- 15 juin – [Kim Richardson, Lulu Hughes et Luce Dufault](#) – Elles (chanson)
- 27 et 28 juin – [Rosalie Vaillancourt](#) – milf (humour)



[\[Table des matières\]](#)

**Programmation du Théâtre GRANADA**  
**(Tél. : 819-565-5656)**  
Carte CAL acceptée

**AVRIL**

- 4 avril - **Les Hay Babies** - Tintamarre ! (Chanson)
- 5 avril – Fredz - Demain il fera beau (Chanson)
- 6 avril – **Anne Roumanoff** – L'expérience de ma vie (humour)
- 9 avril – **Zaho de Sagazan** - (chanson)
- 10 avril – **Grimskunk** - 1ere partie: General Fools (chanson)
- 11 avril - **Lendemain de veille** - Tournée on s'en vient! (chanson)
- 18 avril – **Colin James Trio** (chanson)
- 19 avril – **Vibration 80** (musique)
- 25 avril – **Elisapie** – Uvattini (chanson)
- 26 avril – **The Bowie Revisited Show** (musique)
- 27 avril - **La LNI en tournée – Match contre L'Abordage** - LNI

**MAI**

- 2 mai - **Ariane Roy – Dogue** (chanson)
- 3 mai - **Dominic et Martin – Six** (humour)
- 9 mai - **Phil Lauzon – Luke Combs édition deluxe** (chanson)
- 10 mai - **Klô Pelgag – Abracadabra** (chanson)
- 16 mai - **Lou-Adriane Cassidy** - Journal d'un loup-garou (chanson)
- 17 mai - **David Beaucage** - Super Normal | Premier one-man show (humour)
- 23 mai - **Esstradinaire Esstradivarius** - Sol en Chansons (chanson)
- 24 mai - **Arabes Dociles** (chanson)

**JUIN**

- 1 juin – **Stacey Kent** - Songs From Other Places (chanson)
- 7 juin - **Stacey Kent** - Songs From Other Places (chanson)
- 20 juin - **COMPLET – Paul Mirabel** (chanson)
- 21 juin - **Richard Bona** - Asante Trio (chanson)

[\[Table des matières\]](#)



# Joyeux anniversaire

## Avril

Martin Tremblay (03)  
Donald Boileau (04)  
Johanne Goulet (05)  
Julie Cournoyer (09)  
Hugues Mailloux (09)  
Caroline Lambert (11)  
Monique Rousseau-Duquette (14)  
Daniel Joly (17)  
France Servant (23)  
Luc Vaillancourt (26)  
Pierre Nadeau (28)  
Ghislaine Lareau (29)



## Mai

Anne Quessy (04)  
Marianne Hamel (05)  
Rose-Annette Goudreault (07)  
Diane Lussidr (09)  
Jeannine Godbout-Lambert (14)  
Sébastien Laplante (16)  
Denise Desrochers (22)  
Normand Doyon (26)  
Solange Roy (27)  
Jaqueline Rou-Lecours (27)  
Sylvie Lambert (29)



## Juin

Pierre Racine (06)  
Bertrand Nadeau (11)  
France Audy (11)  
Llias Aissani (13)  
Pierre Giard (13)  
Robert Paquin (17)  
Jocelyne Cloutier (26)  
Jean-Paul Turgeon (27)



[\[Table des matières\]](#)

# Le mur d'information (Babillard)



La permanence est à la recherche de nouvelles idées pour les thèmes des cafés-infos et fait appel à votre créativité. Si vous avez des suggestions de sujets susceptibles d'intéresser les membres, n'hésitez pas à en faire part à Lucie ou Marie-Josée.

## **Objet : Recherche d'un ordinateur ou d'une tablette**

Bonjour à toutes et à tous,

L'un de nos membres est à la recherche d'un ordinateur ou d'une tablette usagée, en bon état. Si vous en avez un à vendre ou si vous connaissez quelqu'un qui pourrait en offrir un, merci de communiquer avec la permanence. Toute proposition sera la bienvenue !

Merci pour votre générosité et votre entraide habituelle.

## **Saviez-vous que ...**

- 1) Un membre de l'APHVE a apporté une série de six livres en braille retraçant les 140 ans d'histoire de l'Institut Nazareth et Louis-Braille. Ces ouvrages sont disponibles pour les membres souhaitant les emprunter.
- 2) Nous avons un livre de recettes en braille disponible pour emprunt, pour ceux et celles que ça intéresse !
- 3) Vous avez la possibilité de publier un message personnel sur ce babillard. Tous les membres souhaitant partager une annonce, un message ou toute autre information sont invités à soumettre leur texte à la permanence.

[\[Table des matières\]](#)

# Remerciements

Chers collaborateurs, chers partenaires, chers commanditaires,

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à tous ceux qui ont contribué à la réalisation de notre journal. Votre engagement, vos idées, et votre travail acharné ont permis de donner vie à ce projet, et d'en faire un véritable succès.

Un grand merci à l'équipe de rédaction pour leur créativité, leur rigueur, et leur passion. Grâce à vous, chaque page résonne avec l'authenticité et l'expertise que vous avez su y insuffler.

Nous remercions également nos précieux partenaires financiers : Le Secrétariat à l'Action Communautaire Autonome et aux initiatives Sociales du gouvernement du Québec (SACAIS), Centraide Estrie, Ville de Sherbrooke, Le Conseil Sport et Loisir de l'Estrie, Madame Christine Labrie, députée ainsi que nos commanditaires : Les Ocularistes Marie-France Clermont Inc. et l'institut National Canadien pour les Aveugles (INCA).

Votre soutien a été essentiel à la concrétisation de cette aventure. Grâce à votre confiance et à vos contributions, nous avons pu aller plus loin, en élargissant nos horizons et en donnant à notre journal une dimension plus professionnelle et accessible.

Ce succès est le fruit d'un travail collectif, et nous espérons poursuivre ensemble cette belle aventure, avec la même énergie et le même enthousiasme.

Avec toute notre reconnaissance,

**L'équipe du journal**

[\[Table des matières\]](#)

# Merci!

## À nos Partenaires financiers

---

Secrétariat à l'action  
communautaire  
autonome  
et aux initiatives  
sociales

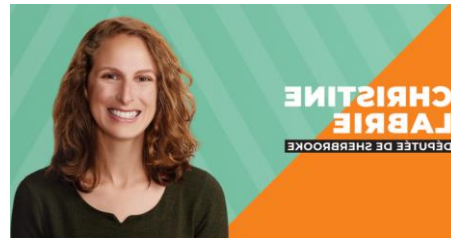
Québec 

Ville de  
**Sherbrooke**



**Centraide**  
Estrie

  
**CONSEIL  
SPORT LOISIR**  
DE L'ESTRIE



## À nos Commanditaires

---

**INCA**

 **LES  
OCULARISTES**  
M-F CLERMONT inc.  
TOM DEAN



1021, rue Belvédère S., Sherbrooke (Québec) J1H 4C6  
Tél. : 819-566-4848, Télécopieur : 819-566-3913  
[www.aphve.com](http://www.aphve.com) - [admin@aphve.com](mailto:admin@aphve.com)