



Association Cerebral Neuchâtel

---

*Bulletin*

---

*"LA LIBERTÉ NE SE REÇOIT JAMAIS  
ELLE SE CONQUIERT TOUJOURS"*

---



2/2013

## Comité

Présidente : Mme Susanne AVONDET  
En Pellu 6  
2074 Marin-Epagnier  
032 725 90 64  
susanne\_avondet@yahoo.fr

Autres membres : Mme Sabrina BALMER  
Route de l'Etoile 45  
2023 Gorgier  
078 759 58 00  
n.balmer52@hotmail.com

Mme Anne CORNALI SCHWEINGRUBER  
Ch. de Naefels 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
032 968 47 31  
anne\_cedric@bluewin.ch

M. Jean-Claude DIACON  
Ruz Chasseran 6  
2056 Dombresson  
032 853 46 01  
jcldiacon@sunrise.ch

Mme Sarah LAMBERT  
Grand-Rue 18a  
2036 Cormondrèche  
079 658 92 61  
sarah-lambert@net2000.ch

Mme Mélanie MOSQUERA  
Fontaine André 11  
2000 Neuchâtel  
079 258 04 08  
melanie\_mosquera@hotmail.com

Mme Christelle OPPLIGER  
Champs-Volants 8  
2068 Hauterive  
079 693 25 33  
christelleoppliger@hotmail.com

M. Yves PYTHON  
Rue de la Perrière 16  
2000 Neuchâtel  
032 731 25 84

M. Pierre-Alain SENAUD  
Délégué du  
Groupe Jeunes  
Ecluse 56  
2000 Neuchâtel  
032 724 23 01  
pa.senaud@net2000.ch

## SOMMAIRE

Témoignage ...	2 - 4
Youpi, j'ai aussi mon passeport vacances !	5 - 7
Tous mes amis sont partis ...	8 - 10
Fondation Cerebral	11
Camp d'automne	12 - 13
Un peu de lecture ...	14 - 15
Les Copains d'abord au labyrinthe aventure	16 - 19
Habits-plus, plus que des habits ...	20 - 21
Dates à retenir pour 2014	21
Lucerne - visite de la 1 <sup>ère</sup> expo Swiss Handicap	22 - 23
Remerciements	24



Le comité vous souhaite de belles fêtes de fin d'année

et ses vœux les meilleurs pour 2014 !!!

## TEMOIGNAGE ...

### **Épuisement des mères : des solutions existent, n'attendez pas pour demander de l'aide !**

C'était un matin de février, comme un autre, sans rien de spécial. J'étais au travail, à l'Université, je passais tranquillement de mon bureau, dans lequel je travaillais à mes recherches, à la salle de réunion, où j'avais des séances avec mes collègues. Un matin comme un autre. Pourtant, il a changé ma vie. Il devait être 11h, j'étais en séance, et je me suis écroulée. J'ai lutté pendant un quart d'heure, pour tenir mes yeux ouverts, et continuer de répondre aux questions, puis je n'ai plus eu la force de tenir assise, j'ai mis ma tête sur ma table, mais ça ne suffisait pas. J'avais envie de me coucher par terre, et d'attendre que quelqu'un vienne me chercher. Je n'en pouvais plus, je voulais que tout s'arrête, je n'avais plus la moindre force.

Trois jours après, diagnostic : Burn Out. Il fallait bien que ça m'arrive. Depuis des années, 18 années, je me battais pour que Cecilia vive, pour que ma famille survive, pour mon travail, pour ma paroisse, pour les enfants handicapés. Je n'en pouvais plus. Arrêt de travail, thérapies diverses, et surtout, surtout... beaucoup de temps pour prendre soin de moi.

Neuf mois ont passé depuis ce jour d'écroulement, et j'ai compris beaucoup de choses. La principale, que je voudrais partager avec vous, parents comme moi d'enfants handicapés, c'est que nous ne pouvons pas nous en sortir tout seuls. Les années où on s'oublie, où on donne tout pour que notre enfant puisse vivre, se sentir bien, être bien pris en charge dans les institutions, les années où on ne dort presque pas, où on court d'un médecin à l'autre, d'un physio à l'autre, où on a l'oreille tendue à chaque instant pour réagir à une crise d'épilepsie, ces années-là sont inévitables, mais elles font des dégâts. Sur nos familles, nos couples qui, bien souvent, ne tiennent pas le coup, et sur notre propre santé.

Alors, pour pouvoir bien vivre malgré tout, pour pouvoir apprécier tout ce que la vie nous apporte de beau, à chaque

instant, malgré toutes les difficultés, il faut vraiment se faire aider au maximum.

Je le savais bien, mais j'ai toujours trouvé ridicule les gens qui me donnaient de bons conseils, comme « prends soin de toi ! », « prends du temps pour toi ! » : qu'en savaient-ils ? Comment osaient-ils ? Tout cela n'avait aucun sens. Jusqu'au moment où je me suis écroulée. Et là, il n'y a plus le choix. Si je ne me soigne pas, je ne pourrai plus m'occuper de ma fille. Voilà, c'était tout simple. Pour elle, je devais prendre soin de moi. Et c'est donc pour elle, pour mon mari et mes autres enfants, que j'ai changé ma vie. Refaire du sport, chanter dans une chorale, c'était mon rêve. Je l'ai fait. Passer des soirées tranquilles, apprécier un bon film, pouvoir aller au cinéma, je le fais.

Comment ? D'abord, il faut comprendre que ce n'est pas de l'égoïsme, mais que pour aimer ses enfants, il faut aussi s'aimer soi-même. Et puis, il faut demander. Et accepter. Les autres ne font peut-être pas aussi bien que moi, j'ai parfois peur que Cecilia soit mal soignée, qu'on oublie un soin. Mais je me rappelle que si je veux tout faire, bientôt, je ne pourrai plus rien faire du tout. Je me souviens de ce matin de février où je me suis rendue compte de ma fragilité.

## **Carine Skupien Dekens**

### **La contribution d'assistance**

Concrètement, nous avons demandé et reçu la nouvelle contribution d'assistance de l'Al. Ce nouveau fonds permet de garder les personnes handicapées à domicile, au lieu de les prendre en charge en internat, par le remboursement d'aide à domicile (pour des sommes importantes). Et ceci, en plus des rentes d'impotence. Depuis trois mois, quelqu'un s'occupe de Cecilia tous les soirs, à son retour de l'Espace de jour, jusqu'à son coucher. Nous sommes là pour les câlins, les bisous, les conseils en cas de problème, mais quelqu'un d'autre lui donne à manger, la couche, lui fait tous les soins. Pendant ce temps, nous soupçons en famille, et nous reprenons des forces. Je

pourrais aussi engager des aides pour les nuits ou pour les week-ends.

### **Conditions pour obtenir la contribution d'assistance :**

- la demander avant 18 ans (elle est octroyée aussi pour les mineurs)
- bénéficiaire de la rente d'impotence maximum avec des suppléments pour soins intenses de plus de 6 heures par jour.
- Pour les adultes, il faut que les personnes handicapées soient capables elles-mêmes d'engager du personnel d'assistance, ou alors que la rente ait été octroyée déjà avant 18 ans.

Il est donc très important de faire la demande avant 18 ans pour tous les enfants polyhandicapés ou dont les soins sont très intenses.

### **Procédure :**

Après l'envoi de la demande, l'AI envoie un enquêteur à domicile, qui estime le temps nécessaire aux soins, puis rend un rapport. Quelques mois après, la décision est prise, avec effet rétroactif à la date de la visite de l'enquêteur. Il faut donc bien garder toutes les fiches de salaire des aides que vous avez déjà engagées.

Comme l'engagement de personnel doit se faire de manière officielle avec contrat, assurances, déductions sociales, etc... on peut se faire aider pour les démarches par les assistants sociaux de Pro-Infirmis, spécialisés dans la contribution d'assistance. Ils peuvent aussi se charger de la demande.

Tout cela est compliqué, mais ça change la vie, et cette aide permet de durer ! Nos enfants ont besoin de nous longtemps, et grâce à l'aide nous pourrions assumer notre rôle de parent.

### **Liens utiles :**

<http://www.ai-ne.ch/je-suis-assure/prestations-qmineursq-contribution-dassistance>

<http://www.ai-ne.ch/je-suis-assure/prestations-qadultesq/contribution-dassistance>

## YOUPI, J'AI AUSSI MON PASSEPORT VACANCES !

Alors moi, je n'aime pas les vacances ! Et les vacances d'été en plus... C'est trop long, on ne va pas à l'école, on ne voit pas les copains ! Non, non, non, je ne veux pas et je le montre à mes parents. Je crie, je pleurs, JE M'ENNUIE...

Mais cette année, Maman a décidé de prendre le taureau par les cornes et de me concocter un été génial. Elle et la Maman d'Alessia ont organisé diverses activités, une par semaine, accessibles pour Alessia et moi. Vu qu'elles font partie du comité de l'Association Cerebral, elles ont décidé d'en faire profiter les autres enfants. Youpi, on allait tous se voir pendant les vacances.

Je vais donc vous raconter un petit peu ce qu'on a fait :



1) On a commencé par un après-midi au bord du lac à Hauterive. Sarah, Clémentine, Alessia et Enzo ont commencé par une virée en voilier pendant qu'Aurélie, Stacy et moi faisons du vélo. On avait les vélos de Fun for All. C'était trop génial. Pour une fois, je pouvais faire du

vélo avec ma grande sœur. Puis, on a échangé pour qu'on puisse tous profiter des deux activités. Il faisait très chaud donc on a eu droit à un goûter et des boissons bien fraîches.

2) Pour la 2<sup>ème</sup> sortie, je n'étais pas là car j'étais en vacances en Toscane. Susanne Avondet a donc invité mes copains chez elle pour un après-midi crêpes et jeux. Damien, Dalwhin et Aurélie se sont bien amusés avec la course d'escargots et le chapiteau.



3) A mon retour de vacances, j'ai pu profiter du snoezelen de Misery. Raul et Iker se sont amusés dans la piscine de boules, Damien et Jonas se sont détendus sur le lit à eau et moi, j'ai admiré les colonnes de bulles. Quel bel après-midi.

4) Le dimanche 4 août, Damien et moi, on est allé écouter le chanteur Gaëtan au Festival Lilibiggs. On a également vu un spectacle de cirque. Il faisait très très chaud mais heureusement, Damien avait pris un grand parasol et on a pu se mettre à l'ombre tous les deux.

5) La 5<sup>ème</sup> activité était une virée en bateau jusqu'à Cudrefin. Alessia, Enzo, Dalwhin, Samantha, Damien, Stacy et moi avons embarqué sur un grand bateau. De l'autre côté du lac, nous avons retrouvé Méline et Ludovic puis nous sommes allés chez ma Mamie Francine et mon Papy Georges qui nous attendaient pour une grillade. Ils ont un mobile home et nous ont reçus comme des rois. On a beaucoup mangé et beaucoup ri. Puis, nous sommes rentrés en bateau juste avant l'orage. Ouf.

6) Déjà, l'avant-dernière sortie. La piscine du Foyer Handicap nous a ouvert ses portes et nous en avons bien profité. Sarah, Dalwhin, Samantha, Alessia, Enzo, Clémentine et même Madhi ont pataugé avec moi. Ca faisait du bien de se baigner dans de l'eau chaude et de rire tous ensemble.







7) Et notre passeport vacances toucha déjà à sa fin... Véronique Favre nous a retrouvés chez Susanne Avondet avec ses petits copains : cochons d'inde, lapin, chien. Trop choux. Enfin,

un petit moment seulement. En effet, je suis allergique aux cochons d'inde. J'ai enflé mais très vite le pharmacien m'a donné des gouttes magiques. Aurélie, Sarah, Dalwhin, Alessia, Enzo et Jonas ont chouchouté les bêtes pendant que Stacy et Samantha mettaient notre chère présidente Susanne et sa fille Valentine toutes habillées dans la piscine gonflable du jardin. Trop drôle.

J'ai finalement passé de très bonnes vacances qui m'ont paru bien moins longues et ennuyeuses que prévu.

Maman m'a dit que Cerebral organiserait encore le passeport vacances l'année prochaine. Je me réjouis déjà d'y être. Je me réjouis déjà de ne pas avoir l'école et je me réjouis que les vacances d'été soient longues. 😊 😊 😊

**Shana**



## **TOUS MES AMIS SONT PARTIS ...**

**Si tous les proches ne s'éloignent pas dès l'irruption du handicap, il en est pourtant qui tournent franchement les talons. Et si c'était justement l'occasion de voir qui sont (vraiment) ceux qui nous entourent ?**

Caroline maman d'Emilie, IMC, et de Virginie, polyhandicapée, semble encore interloquée quand elle repense à sa « meilleure » amie. C'était il y a plusieurs années et pourtant, au son de sa voix, on sent que cette histoire la hante encore. « D'abord les invitations se sont faites plus rares, et puis il y a eu ce jour où j'ai pris son bébé dans les bras et où elle s'est précipitée sur moi pour me l'arracher comme si j'étais contagieuse... Ça a été la fin de l'histoire ». Une réaction extrême (rare heureusement !), mais qui corrobore le sentiment de rejet ou d'abandon vécu par de nombreux parents. Même si souvent la rupture est plus subtile, plus progressive : les liens se distendent, on se sent marginalisé, et certains amis s'éloignent, sans explication. Le phénomène a souvent été observé : « Certains membres de l'entourage n'ont pas envie (ou la force ?) de partager les messages culpabilisants que la société renvoie aux parents et qui sont source de souffrance. Exemple dans le cas des enfants porteurs de TED (Troubles envahissants du développement) où les comportements sont mal compris par les regards extérieurs. Au moment où la crise se déclenche, l'entourage se désolidarise parfois... Mais il y a aussi ceux – sans doute les plus nombreux – que la présence du handicap met mal à l'aise ou que la situation impressionne. Ceux-là ne savent pas comment réagir, et préfèrent s'éloigner par crainte de dire des mots blessants ou de ne pas être à la hauteur de ce que vous traversez ».

### **Libérer la parole**

« Combien de fois ai-je demandé des nouvelles de leurs enfants à des membres de mon entourage sans que l'on ne me demande rien en retour ? », déplore Christine, maman de

Clara, autiste. « Face à cette peur du faux pas, l'objectif est de libérer la parole, c'est-à-dire d'inciter vos amis à exprimer leurs questionnements et leurs appréhensions vis-à-vis du handicap... On peut par exemple saisir des moments de gêne – Untel qui parle de votre enfant à la troisième personne en sa présence, Untel qui détourne le regard – pour amorcer le dialogue. Et si votre ami se montre réceptif, parlez-lui simplement du handicap de votre enfant et de votre ressenti de parent. » Un *exercice* qui suppose d'être parvenu à dépasser ses appréhensions et à mettre des mots sur son histoire sans trop souffrir.

### **Rester dans l'échange**

Lever les tabous donc, pour dissiper le malaise. Mais attention de ne pas tomber dans l'extrême inverse : réduire son entourage à une oreille dévouée. « Certains parents sont tellement concentrés sur leur enfant qu'ils ne sont plus dans l'échange. Or, une relation sans réciprocité est vouée à l'échec. Il faut continuer à prendre soin de ses amis, apporter des témoignages d'affection et bien sûr, être là quand ils en ont besoin. » Ensuite, tout est question d'organisation, comme l'explique Catherine, maman d'Elisa, 15 ans, autiste : « Nous avons trouvé une famille d'accueil qui prend en charge notre fille de temps en temps, pour nous soulager dans notre vie quotidienne, ce qui nous permet également de continuer à entretenir notre vie sociale ».

### **Réinventer sa vie sociale**

Mais que faire alors, si le lien est déjà trop distendu ? « D'abord se demander si l'on tient vraiment à cette relation et puis imaginer des solutions concrètes pour la réactiver : un coup de fil pour proposer une sortie ou l'organisation d'un dîner pour tenter de renouer. » Ce qui n'empêche pas d'élargir le cercle ... « Il est aussi suggéré aux parents de rencontrer des gens qui connaissent les mêmes problématiques. Tout en conservant des amis en dehors du handicap. Beaucoup trouvent leur équilibre en mixant ces deux univers. » C'est aussi l'avis de Caroline, qui a « perdu des amis mais en a rencontré d'autres,

et ne court plus jamais après personne ». Car elle en est convaincue aujourd'hui : le handicap est l'indicateur le plus précis de ce que sont les autres ...

### **Témoignage**

#### **« Je veille à ne pas monopoliser les conversations »**

« Quand on a appris le handicap de Benjamin, polyhandicapé, nous vivions à l'étranger et nous avons reçu du soutien de la part de nos amis. Mais quatre ans plus tard, à notre retour, on a eu du mal à reprendre contact, sans que l'on sache si c'était dû à l'éloignement ou au handicap ... Au final, sur quinze personnes, seules quatre sont « restées », toutes issues du milieu médical, donc sensibilisées à ce que nous vivons. Elles nous posent parfois des questions mais nous veillons à ne pas monopoliser les conversations. Je suis infirmière et mon mari est gendarme : toute la journée, nous entendons des gens qui souffrent et se plaignent et nous savons que cela peut devenir un repoussoir. Parfois aussi, mes amis hésitent à me dire leurs problèmes, ils disent « ce n'est rien par rapport à ce que tu vis »... Je leurs réponds que « non, leurs soucis méritent autant que les miens d'être partagés ». D'ailleurs, j'ai moi aussi besoin de parler d'autre chose. Et puis de respirer, de rigoler. Sans ces moments-là, je serais malheureuse. »

Déclic, le magazine de la famille et du handicap – novembre/décembre 2013

## **HOPTOYS**

### **Solutions pour enfants exceptionnels**

Vous trouverez plein d'idées cadeaux pour les enfants en situation de handicap dans le catalogue Hoptoys, il est disponible à notre secrétariat.

[www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr)

## **La FONDATION rend de nombreuses choses possibles !**

Notre but est le dépistage précoce, l'encouragement, le soin et le suivi social de personnes atteintes de troubles moteurs cérébraux, de spina bifida ou d'atrophie musculaire, et qui résident en Suisse.

Les activités de la Fondation Cerebral englobent diverses prestations de services en faveur des personnes concernées et de leurs proches, qui les aident à acquérir davantage d'autonomie et de qualité de vie.

Ces services sont notamment les suivants :

- Adaptation de l'habitat privé
- Conseil et soutien financier pour les frais supplémentaires liés au handicap mais qui ne sont pas couverts
- Lits électriques
- Offres de décharge
- Aide à la mobilité
- Articles de soins
- Thérapies
- Transports

Vous le savez, nous aidons rapidement et sans bureaucratie !  
Contactez-nous tout simplement par courrier ou par téléphone :

Fondation Cerebral  
Erlachstrasse 14  
Case postale 8262  
3001 Berne

Tél. 031 308 15 15  
E-mail [cerebral@cerebral.ch](mailto:cerebral@cerebral.ch)

Fax 031 301 36 85  
[www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch)

## **CAMP D'AUTOMNE ...**

Cette semaine était remplie de rebondissements et de surprises, chaque jour une aventure différente nous attendait. Chaque instant partagé avec les enfants a son lot de sourires et d'émotions, des étoiles dans leur regard et des éclats de rire dans les couloirs.

Un grand merci aux parents de nous faire confiance, aux enfants, aux moniteurs et monitrices, aux cuisiniers et cuisinières, aux responsables et à toutes personnes soutenant l'association, sans qui, tous ces magnifiques moments ne pourraient exister.

### **Roxane**



Ce qui m'a le plus marqué pendant cette semaine, c'est la « boum », nous avons sorti les enfants de leur chaise roulante et ils ont pu danser avec nous. Magnifique soirée !

**Léa**



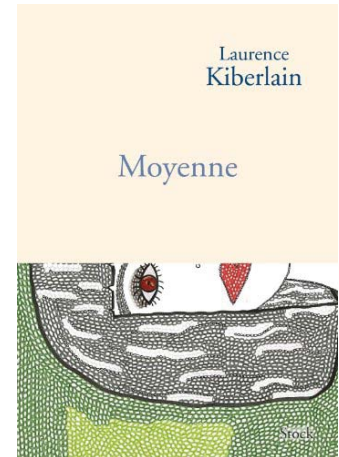
J'ai apprécié contempler la bonne entente des enfants, leur joie, leur sourire, leurs mimiques, au fil des journées. Sans oublier la solidarité de chaque moniteur et monitrice.

**Sophie**

## UN PEU DE LECTURE ...

« Moyenne » de Laurence Kiberlain, éd. Stock

Elle se pensait « moyenne en tout ». Mais les épreuves de la vie l'ont obligée à se dépasser. Laurence Kiberlain, sœur de l'actrice Sandrine Kiberlain, dit tout dans un livre sobre et poignant : les drames, ce qui l'a fait tenir, ses moments de bonheur, ses colères aussi. Et puis, elle parle de sa fille, 16 ans, handicapée moteur, son héroïne : celle qui l'a fait grandir, enfin.



Dans la famille Kiberlain, on connaissait jusqu'ici la sœur, Sandrine, actrice de renom entrée par effraction dans la chanson. Et David Decca, le père, ancien expert-comptable devenu auteur de théâtre à l'âge tendre de 50 ans par la magie d'une pièce à succès, écrite en secret pour sa fille Sandrine sous un nom d'emprunt (« Le roman de Lulu » en 1996). Un certain talent pour la reconversion, dont Laurence Kiberlain aurait peut-être dû se méfier... Elle qui avait décidé toute seule, dès son plus jeune âge, et ce malgré une enfance « idyllique et surcouverte », que dans la famille elle serait l'ordinaire, la banale. Transparente par vocation. Moyenne par absence d'ambition. « Une passion, c'était suffisant pour une seule et même fratrie. Souvent, on attribue un rôle à tenir à chacun des membres d'une famille, et le mien n'a jamais été celui de "l'artiste", j'ai donc commencé par faire d'autres choses... »

Dans « Moyenne », son premier récit, Laurence Kiberlain raconte donc les drames de sa vie. Celle qui fut agent de comédiens pendant dix ans n'eut pas vraiment d'autre choix que de changer de voie... Autour d'elle, les amies avaient beau répéter que la maternité était « le plus beau moment de la vie », sa réalité à elle fut tragiquement moyenne et moyennement jolie : un accouchement prématuré à cinq mois de grossesse,



des jumeaux de moins de un kilo chacun, un petit garçon trop fragile pour survivre, une fillette ballottée de couveuses en salles d'opérations. Le bal des blouses bleues, le couple qui se délite. Et, à 2 ans, le verdict qui tombe comme un couperet : « Votre fille est handicapée moteur. »

Sans prétention littéraire aucune, Laurence Kiberlain nous livre avec philosophie son témoignage de mère embringuée malgré elle dans une bataille qu'elle ne se savait pas capable de mener. Contrainte de lutter contre les préjugés, le regard des gens, l'inertie kafkaïenne des institutions. « Jamais je n'ai baissé les bras, jamais je ne me suis dit "pourquoi moi ?" raconte-t-elle. Autant j'ai vécu la maladie et la perte de mon père comme une punition, autant le handicap de ma fille, non. Parce que c'était une petite très gaie qui riait tout le temps ! Alors avec ou sans fauteuil, c'était le bonheur ! Ça ne m'aurait pas aidée de m'apitoyer. » Loin du discours misérabiliste ou militant, l'auteur ose le contre-emploi et impose une détermination et un optimisme insoupçonnés, un livre mélangeant mots et dessins naïfs qui esquissent un journal intime émouvant.

« Longtemps, j'ai cherché des livres qui parlaient de prématurité, de handicap. "A ce soir", le livre de Laure Adler, qui raconte de façon tellement belle le décès de son petit garçon, m'a par exemple beaucoup aidée. Mais moi je ne fais pas un cas particulier de mon histoire, d'ailleurs je n'utilise aucun prénom. J'ai l'impression de parler à tous les gens qui ont perdu un proche et qui ont un jour vécu un drame. L'idée c'était de montrer que ces événements peuvent aussi nous permettre de nous dépasser. Le fait de m'être battue pendant un an pour trouver un lycée normal qui accepte ma fille en fauteuil roulant aidera, je l'espère, d'autres parents. C'est comme ça que je me sens un peu utile. » Et probablement un peu moins moyenne.

## LES COPAINS D'ABORD AU LABYRINTHE AVENTURE

**Le récit d'une sortie très réussie !**



Dix-huit participants ont pris part à la sortie du 14 septembre 2013.

Rendez-vous habituels à La Chaux-de-Fonds et Neuchâtel, nous rejoignons Evionnaz en Valais pour accéder au labyrinthe au gré de quelques détours à travers le village.

Le soleil, la bonne humeur et la curiosité étaient au rendez-vous. La plupart des participants découvraient pour la première fois le lieu et tout le monde était anxieux à l'idée de se perdre dans les multiples chemins du labyrinthe.

Au moment d'arriver en fin de matinée, la faim a eu raison de nous tous et chacun a tiré son pique-nique (toujours copieux!) du sac.

De nombreuses activités et jeux sont proposés dans l'enceinte du Labyrinthe Aventure. Nous en avons déjà profité avant de se lancer directement dans les sentiers semés d'embûches du Labyrinthe.

Chacun a pris son courage à deux mains pour se laisser glisser dans d'immenses toboggans du haut de la tour de 30 mètres de haut.

**BRAVO!** A tous ceux qui ont bravé leur angoisse en s'élançant dans des sacs de jute au fond de ces longs tubes métalliques. On a pu entendre d'ailleurs de nombreux cris.



Nous avons aussi essayés de tenir en équilibre sur de grands rouleaux tournant, les mêmes que l'on peut voir dans l'émission télévisée de Fort Boyard pour les connaisseurs. Nous n'avons pas fini de rire car à ce jeu-là personne n'a réussi à tenir en équilibre plus d'une dizaine de secondes.



Lancés dans une envie effrénée de s'essayer à plusieurs jeux, nous avons assisté aux combats qui consistaient à se faire tomber dans des joutes armés d'une lance et juchés sur une plateforme mobile. Et un, deux, trois, à qui arrivera le plus rapidement à déséquilibrer son adversaire et le faire tomber sur le matelas gonflable.



Enfin, le moment tant attendu est arrivé, nous avons formés plusieurs groupes et sommes partis à la recherche des coffres forts bien cachés du labyrinthe. Chacun a reçu un code secret. Le but de l'exercice était de trouver le coffre correspondant à son code qui permettait de recevoir une surprise à la sortie.

Plusieurs aller-retour ont été effectués, car les coffres étaient bien dissimulés et difficiles à dénicher. Nos équipes se sont souvent croisées dans les chemins du labyrinthe, au travers de ponts, échelles en cordes, voies sans issues et autres tyroliennes. Les découvertes ont été plus ou moins fructueuses et pleines de surprises, tout le monde est sorti indemne de tous les traquenards rencontrés. Finalement nous nous sommes tous, petit à petit retrouvés à la sortie.

Après ces émotions, nous avons déversés le surplus d'énergie en jouant dans un grand babyfoot humain. Si l'enjeu n'avait que peu d'importance, on a pu assister à de nombreux buts et tout le monde a été déclaré vainqueur tant le plaisir et la joie ont été partagés lors de ce match. De nombreux buts ont été marqués et ce fut une grande partie... de belle rigolade.

Après une journée passée sous le soleil, nous nous sommes tous désaltérés avant de reprendre le chemin du retour. Pendant ce temps quelques-uns se sont confrontés à l'exercice du bras de fer, d'autres se sont essayés aux crazycycles, des vélos farfelus et totalement désaxés.

Une dernière séance de photos sous la bannière du Labyrinthe Aventure scellera la joie de tous, bien visible sur la photo, qui a régné tout au long de cette sortie.

VIVE LES COPAINS D'ABORD. Une dernière holà et hop tout le monde dans les bus, départ d'Evionnaz.

Pierre-Alain, Jean-François, Laura, Claudine, Patrice, Tonya et Céline adressent un grand MERCI à tous les participants pour leur bonne humeur contagieuse.



## **HABITS-PLUS, PLUS QUE DES HABITS ...**

Habits-Plus est né en 2013 après avoir réalisé qu'il y a des personnes en Suisse ayant des besoins spécifiques qui n'arrivent pas à trouver des vêtements adaptés à leur situation physique. Ceci est notamment le cas pour les personnes souffrant d'un handicap et étant gênées par le port de vêtements traditionnels.

Parce que nous croyons que les différences font entièrement partie de la société et l'enrichissent, nous pensons que chacun doit pouvoir bénéficier d'un accès égal à des choses simples de la vie telles que la joie et le bien-être que procure le fait de porter des habits élégants et adaptés à ses besoins.

Avec nos vêtements, nous voulons apporter une solution aux personnes pour qui l'habillage et le déshabillage est devenu un moment pénible et parfois même douloureux. Les vêtements que nous proposons ont une apparence standard mais ils disposent d'un système permettant l'ouverture complète des habits, dans le dos pour les pulls ou sur les côtés pour les pantalons. De cette manière, un aidant peu habiller et déshabiller une personne à mobilité très réduite facilement et avec un minimum de gestes.

Notre activité et développement futur sont basés sur des valeurs qui nous tiennent à cœur :

- Le Respect... de la différence et du parcours de chaque vie
- L'Écoute... pour mieux comprendre la réalité et les besoins de chacun
- L'Humanité... en privilégiant le contact direct et sincère avec les personnes
- L'Excellence... car nous sommes continuellement à la recherche d'améliorations pour que nos produits puissent évoluer en fonction des besoins et des goûts de chacun.

Au quotidien, nous sommes heureux de pouvoir établir un contact étroit avec chaque client, et de réussir à satisfaire grâce à nos habits adaptés ses besoins spécifiques en habillement. Toutes nos solutions de vêtements sont présentées sur notre site Internet [www.habits-plus.ch](http://www.habits-plus.ch) et peuvent également être commandé en ligne.

### **Paula Macherel**

Une maman de notre Association a déjà acheté quelques habits pour sa fille, elle a été ravie de trouver des choses jolies et adaptées, ce qui va rarement ensemble, il faut bien l'avouer.

**La Fondation Cerebral rembourse 35%  
du prix d'achat à ses membres !**

### **DATES A RETENIR POUR 2014**

Week-end enfants à Concise	1 <sup>er</sup> et 2 février
Assemblée générale	21 mars
Camp de printemps à Vaumarcus	5 au 11 avril
Week-end enfants à La Ferrière	21 et 22 juin
Pique-nique familial à Cernier	23 août
Week-end enfants à Estavayer-le-Lac	30 et 31 août
Week-end des familles à Annecy	20 et 21 septembre
Camp d'automne à Montfaucon	4 au 10 octobre

## LUCERNE – VISITE DE LA 1ERE EXPO SWISS HANDICAP Splendide journée !

Ambiance course d'école et humeur récréative, le soleil est de la partie. Rendez-vous en gare de Neuchâtel avec les incorruptibles du Stamm.

Direction wagon restaurant, prochain arrêt Olten. Petit déj en route. Lucerne gare, bus adapté aux vérisins et rampe d'accès. Yes... Livraison chauffeur avec sourire compris !

Nous commençons l'expo par une pause... pose photos, une dame très aimable nous accorde de son temps.





L'expo est très variée, Valentine s'essaye à la conduite, Tony à la joëlette, moi, je fais des trouvailles splendides avec l'aide de Susanne et Christiane. Nous voyons des gens exceptionnels.

A chaque stand, nous avons une pensée, un mot pour l'un ou l'autre des enfants de notre association.

Un lit, une chaise, des attelles avec de chouettes motifs, voiture avec siège pivotant, ordinateur pour malvoyants, pictogrammes sympas, tasses et couverts, bref une vraie caverne d'Ali Baba, pour des gens extraordinaires, même les chiens d'assistance sont là.

Enfin, un repas bien mérité. Cuisine à la minute. Miam...

Puis, nous assistons à une démo de basket en chaises roulantes. Impressionnant.

Le stand de Procap propose des jeux sensoriels et à l'aveugle. Très amusant et éducatif.

Le moment du retour est arrivé, nous sommes fatigués mais remplis de belles images, d'activités intéressantes.

Instants magiques et inoubliables ...

Merci à tous pour cette magnifique journée !



**Catherine Jaquier**

## REMERCIEMENTS

En cette fin d'année 2013, je souhaite remercier toutes les personnes et institutions ayant contribué au bon fonctionnement de l'Association Cerebral Neuchâtel.

### **Merci à nos généreux donateurs**

La Fondation Suisse en faveur de l'enfant infirme moteur cérébral, l'Association Cerebral Suisse, la Fondation étoile filante, le Chramschof de Zollikerberg, NRJ transports, Mme Anne-Hélène Gex, la famille de Mme Renée Fischer, les membres soutiens.

### **Merci à nos bénévoles**

Les membres du comité ; notre délégué et vice-président au Comité de direction et au Conseil de Fondation du CERAS.

Les personnes du Service-Dépannage.

Les organisateurs/trices des sorties des « Copains d'abord ».

Les organisatrices des sorties enfants.

Les responsables, moniteurs/trices, infirmières et cuisiniers des camps et week-ends pour enfants.

**Merci à tous ceux qui, dans l'ombre ou ouvertement, œuvrent et s'engagent pour le bien des personnes en situation de handicap.**

**Susanne Avondet**



Pour toutes questions administratives ou autres:

## Secrétariat

Christiane VALLELIAN

Rafour 5

2024 Saint-Aubin-Sauges

032 / 835 27 08

info.ne@association-cerebral.ch

## Bulletin d'adhésion

Je / nous désire / ons adhérer à :

# Association Cerebral Neuchâtel

en tant que (souligner ce qui convient)

1. Membre actif (cotisation Fr. 40.-- / parents Fr. 40.--)
2. Membre soutien (cotisation Fr.....\* min. Fr. 50.--)
3. Membre ami (don Fr.....\*)  
(\*prière d'indiquer le montant que vous désirez verser.)

Nom et Prénom : .....

Profession : .....

Rue N° : .....

NP Domicile : .....

Prénom de l'enfant : .....

Date de naissance de l'enfant : .....

Date : ..... Signature : .....



Affranchir  
comme lettre

Association Cerebral Neuchâtel  
Secrétariat  
par Mme C. Vallélian  
Rafour 5

**2024 Saint-Aubin-Sauges**