

Canne

N°2 Blanche

Bulletin trimestriel
Avril - mai - juin 2021




Bureau de dépôt : Bruxelles X
N° d'agréation : P207078

Rue d'Angleterre 57
1060 Bruxelles



ligue braille asbl
une autre façon de voir la vie



Merci à tous les joueurs de la Loterie Nationale. Grâce à eux, nous pouvons à nouveau soutenir les personnes aveugles et malvoyantes membres de la Ligue Braille en leur offrant un lecteur Daisy. Et vous, vous jouez aussi, non ?



**loterie
nationale**

BIEN PLUS QUE JOUER

PLEIN AIR !

Dans ce numéro, nous sortons en plein air ! Comment puis-je me déplacer facilement malgré ma déficience visuelle ? Pourquoi est-il important de sortir davantage et de faire de l'exercice ? Quelles aides techniques puis-je utiliser ? Qu'y a-t-il à faire en dehors de mes quatre murs ? Nous répondrons à ces questions et à bien d'autres et nous verrons comment la Ligue Braille apporte un soutien spécifique aux personnes avec un handicap visuel, les aide à sortir et à se déplacer. Ce qui n'est pas négligeable, sachant que le grand air est incontournable dans le plan « plein air » du gouvernement et dans l'assouplissement des mesures.

Et notre bien-être physique n'est pas le seul à en bénéficier. Sortir de chez soi permet d'élargir ses horizons, de se recharger mentalement et de faire le plein d'énergie après une longue période de stress accru et de vigilance constante induite par la Covid-19. Bien sûr, il est important de faire les choses à son rythme. Le but est que cela reste relaxant !

N'hésitez pas à vous inspirer de ces quelques pages pour sortir. Il est temps d'oublier confinement et isolement, de se retrouver (en toute sécurité), de renouer le lien social, de bouger, de jouer... de vivre !

Dossier : Plein air ! 4

- Faire le plein d'oxygène
- Sortir... mais pas n'importe comment
- Destinations accessibles
- Un corps sain dans un esprit sain
- S'évader à la maison

Portrait 14

- Wassime : visa pour Tokyo

Santé 16

- Photophobie : douloureuse lumière

Technologie 19

- Utiliser la voix et trouver la voie

Vos droits 23

- En direct du Service social

Vie quotidienne 28

- Miroir, mon beau miroir
- Quoi de neuf au BrailleShop ?

Emploi 31

- La Ligue Braille passe l'entretien !

Loisirs 34

- Se divertir dedans comme dehors
- Quoi de neuf à la Bibliothèque ?
- Quoi de neuf à la Ludothèque ?

Merci ! 37

- In memoriam René Devillez
- Vous aussi, contribuez à la recherche !



FAIRE LE PLEIN D'OXYGÈNE

Le thermomètre remonte et l'occasion de sortir prendre un bol d'air frais est trop belle ! D'autant que bouger et s'aérer est bénéfique à tout âge, pour le corps et l'esprit. Essentiel, quand on pense aux longs mois d'isolement affrontés par de nombreuses personnes avec un handicap visuel.

Les encouragements à pratiquer une activité physique pleuvent et l'on sait désormais que ses bénéfices sur la santé mentale sont dus à certaines molécules contenues dans notre cerveau. Notamment l'endorphine, qui, libérée à partir de 20 minutes d'exercice physique soutenu, entraîne un sentiment de bien-être et réduit l'anxiété et le stress. Et si vous bougez à l'extérieur, vous augmentez votre stock de vitamine D, dont la carence peut avoir un impact sur la sérotonine (régulateur du sommeil et de l'humeur) et causer la dépression. Cerise sur le gâteau ? Votre rythme cardiaque vous dira « Merci ! ».

Écouter ses besoins plutôt que de chercher la performance

Marie Jaspard, psychologue

sensibilisée au handicap visuel grâce à notre Projet Psy (cf. Canne Blanche 4/2020) conseille avant tout de « rester à l'écoute de ses propres besoins. Certaines personnes se sont repliées sur elles-mêmes par peur d'être contaminées pour avoir touché (sens compensatoire pour les déficients visuels) des objets dans l'espace public, par exemple, et sont angoissées à l'idée de sortir de leur cocon de sécurité. Les injonctions peuvent avoir un effet culpabilisant. On évitera donc de se mettre la pression et si la balance penche du côté de la sortie, on peut y aller progressivement, se faire accompagner et s'autoriser une courte promenade plutôt que de viser l'exploit. » Le but est que cela reste relaxant !

Les enfants profitent du jeu à l'extérieur

Selon notre ergothérapeute Natalie Troonbeeckx, en plus des avantages sur leur bien-être mental, les expériences sensori-motrices des enfants qui jouent dehors sont fondamentales. « Les enfants avec un handicap visuel se montrent très autonomes avec les outils numériques à l'intérieur : écouter un livre, de la musique, surfer sur une tablette ou un smartphone.... Mais sortir, marcher dans l'herbe, sauter sur un trampoline, faire de la balançoire, un tour en tandem, jouer avec un ballon à grelots, etc. offrent tant d'expériences sensorielles agréables supplémentaires. » Pour la Ligue Braille, il est primordial

que l'enfant puisse jouer dehors en toute sécurité. « Toute la famille est consultée pour s'organiser afin qu'il puisse être le plus autonome possible en toute sécurité. Nous veillons, par exemple, à sécuriser le chemin vers la balançoire en supprimant les obstacles.

Mais les déplacements ne sont pas toujours évidents pour toutes les activités en dehors de la maison, et une aide est nécessaire. Elle ne doit pas nécessairement venir du cercle familial, le contact social avec les autres est tout aussi important. Ainsi, un camarade peut venir chercher l'enfant aveugle ou malvoyant et l'accompagner au parc pour jouer avec des amis. »

Soutenez nos stages pour enfants

S'il y a un endroit où les activités extérieures sont mises à l'honneur, c'est aux stages pour enfants de la Ligue Braille. Ils conjuguent autonomie, détente et apprentissage. Nos services mettent tout en œuvre pour qu'ils puissent avoir lieu malgré les restrictions : activités extérieures, gel, masques buccaux, augmentation du personnel, mise à disposition de plus de chambres et de salles qui garantissent la distanciation et le travail en bulles réduites...

Tout ceci a bien sûr un impact sur les frais d'organisation. Grâce à votre coup de pouce, aidez nos BrailleKids à vivre un stage (d'été) inoubliable. Faites un don au numéro de compte BE11 0000 0000 4848 / BIC : BPOTBEB1, communication « Soutien jeunes aveugles ». Merci !

SORTIR... MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT

Pendant le confinement, certains se sont mis à explorer leur quartier ou à redécouvrir l'un ou l'autre parc. Mais lorsque l'on est aveugle ou malvoyant, il faut bien sûr veiller à être équipé correctement pour se déplacer et profiter des bienfaits d'une sortie, en toute sécurité.

La canne blanche est l'auxiliaire de base pour aider la personne déficiente visuelle à se déplacer de façon autonome. Elle permet d'explorer son environnement direct en fournissant une foule de renseignements, comme les changements de direction, les dénivelés, les obstacles, les trous, les escaliers, etc. Elle permet également d'apprécier les distances, les différentes structures de sol et de se rendre visible aux autres.

Bien que souvent associée à la cécité complète, elle est également très utile pour un grand nombre de personnes gravement malvoyantes. Il en existe plusieurs sortes, qui peuvent être regroupées en **trois grandes catégories** :

La canne d'identification a pour rôle de signaler que son détenteur a

une déficience visuelle et d'éveiller ainsi la vigilance des automobilistes, cyclistes et piétons.

La canne d'appui sert à garder l'équilibre et se décline en canne ordinaire, béquille ou déambulateur. De couleur blanche, elle permet également l'identification.

La canne de locomotion, plus longue que les précédentes, permet à son utilisateur d'explorer l'espace en « toquant » devant lui afin de détecter les repères et obstacles par l'ouïe et le toucher. Sa longueur est calculée pour donner à la personne qui l'utilise un temps de réaction suffisant. Cette canne nécessite cependant l'apprentissage de



Un thérapeute montre les trois types de canne

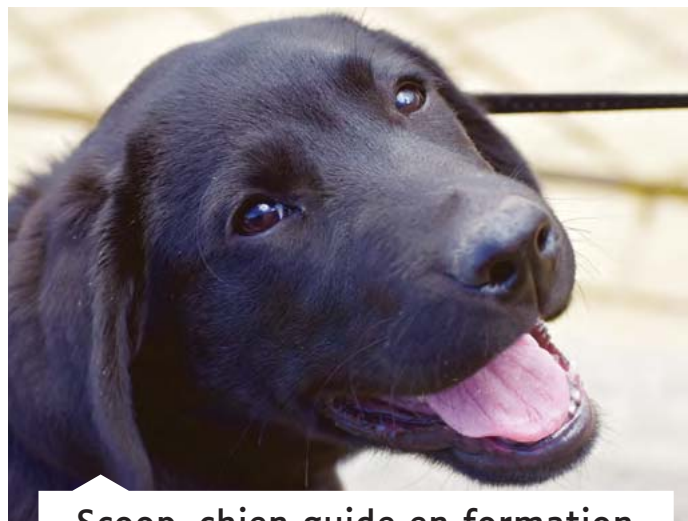
techniques de locomotion, enseignées à la Ligue Braille. Bien maîtrisée, elle peut devenir un véritable prolongement de la personne et accroître sensiblement ses capacités et sa sécurité de déplacement.

Des embouts, des poignées et des accessoires pour tous les goûts

Certaines cannes sont facilement transportables, grâce à un élastique qui les traverse de part en part et permet de les replier en plusieurs sections. D'autres sont télescopiques et se règlent par paliers. D'autres encore sont fixes. Toutes peuvent accueillir un crochet de fixation pour éviter qu'elles ne tombent.

Selon les besoins et le type d'utilisation, on peut équiper sa canne blanche de locomotion avec différents types d'embouts. À côté de l'embout standard ou fin cylindrique, utilisé en toquant, il y a celui en forme de roulette, qui se manie en balayant devant soi, par la technique dite du « balayage ». Par son contact permanent avec le sol, il fournit des informations tactiles plus précises. La canne blanche d'appui peut également être équipée de différents types d'embouts, dont celui de randonnée ou quadripode pour un meilleur équilibre, et la poignée se

décline en forme de crosse ou de T. Notons enfin que le chien guide est un bon complément à la canne blanche. Tout en étant de magnifique compagnie, il augmente les capacités de locomotion et la confiance des personnes déficientes visuelles. Maître et chien doivent être formés, comme Scoop, notre nouvelle recrue, qui débute sa sociabilisation chez sa dresseuse.



Scoop, chien guide en formation

La technologie à la rescousse

En plus de la canne de locomotion « classique » et du chien guide, les évolutions technologiques offrent de nouvelles perspectives pour les déplacements des personnes déficientes visuelles. Rendez-vous page 19, pour en savoir plus.

Pour plus de renseignements sur la canne blanche, contactez le BrailleShop par téléphone au 02 533 33 30 ou par e-mail à brailleshop@braille.be.

DESTINATIONS ACCESSIBLES

Sortir, c'est bien, mais parfois, on a envie d'aller au-delà de son propre quartier. Penchons-nous un moment sur la manière dont les destinations, les musées, les lieux publics peuvent être rendus plus accessibles aux personnes déficientes visuelles à l'aide de conseils spécifiques et sur mesure.



Pendant le confinement de ces derniers mois, chacun a sûrement appris à connaître un peu mieux son environnement proche, et peut-être découvert quelques endroits sympathiques qui tiennent compte de l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap (visuel). Mais comment rendre une destination accessible ?

La Ligue Braille a des années d'expérience dans l'organisation

de sessions de sensibilisation au handicap visuel. Ces sessions s'adressent aux familles, amis, collègues ou camarades de classe d'une personne en situation de handicap visuel, mais aussi aux professionnels qui sont en contact avec des personnes aveugles ou malvoyantes. Ce dernier groupe comprend les guides et éducateurs des musées. Dans ce qui suit, nous vous donnons un aperçu de la manière dont vous pouvez les aider à organiser une visite accessible.

Approche

Au cours d'une séance de sensibilisation, les participants sont immergés dans le monde de la malvoyance et de la cécité. Des explications, des mises en situation (bandeau sur les yeux, lunettes de simulation, marche avec une canne blanche, par exemple) et une discussion sur les difficultés et les défis rencontrés aident les participants à mieux comprendre le quotidien d'une personne déficiente visuelle.

En outre, des conseils concrets sont donnés sur la meilleure façon de se comporter avec une personne aveugle ou malvoyante : que dire ? sur quoi diriger l'attention ? quelles différences y a-t-il entre cécité et basse vision ? Etc.

En plus d'une séance d'information, nous pouvons également organiser une visite test pour les guides de musées avec des personnes aveugles ou malvoyantes. Le guide a ainsi l'occasion de mettre la théorie en pratique. Au cours de la visite, nous accordons une attention particulière à la manière dont les visiteurs peuvent réellement se faire une image optimale du musée, d'une collection ou d'une exposition. En outre, le public testé fournit des informations précieuses sur la visite et sur la manière dont elle peut aider les personnes aveugles et malvoyantes à vivre une expérience agréable.

Focus sur l'expérience sensorielle et la narration

Nous conseillons aux guides de profiter de toutes les occasions d'utiliser des sens autres que la vue. Par exemple, des objets peuvent être placés dans les mains pour être touchés, sentis ou goûtés. Si ce n'est



Cette photo d'archive montre comment le toucher peut enrichir l'expérience du musée

pas possible, le guide peut décrire très clairement où se trouve l'objet et demander à la personne si elle souhaite être guidée vers celui-ci.

La communication est la clé : l'utilisation de la parole et la narration sont la base d'une visite réussie. Même s'il n'y a rien à toucher, une formulation claire et une description claire et détaillée des objets ou de l'environnement sont cruciales (signaler de quels matériaux est fait l'objet, donner sa taille par comparaison : « aussi grand que... »). Il est également essentiel d'expliquer à chaque étape ce que vous allez faire ensuite. Enfin, nos conseils doivent garantir que le guide peut rester lui-même et parler de manière détendue. Les personnes aveugles et malvoyantes y sont très sensibles.

En général, il est préférable d'obtenir des conseils sur les bâtiments ou les destinations accessibles auprès du centre d'expertise en accessibilité du Collectif Accessibilité Wallonie Bruxelles (CAWaB), de l'office du tourisme ou des services communaux de votre région. Au Technopolis de Malines et au Musée de l'Afrique à Tervuren, pour ne citer qu'eux, vous pourrez bientôt profiter d'une visite guidée entièrement accessible et adaptée au handicap visuel.

UN CORPS SAIN DANS UN ESPRIT SAIN

Ergothérapeute à la Ligue Braille, Kelly Debusschere est aussi ergothérapeute et coach sportive indépendante. En mars 2020, lors du premier confinement, elle a réalisé des vidéos pour inviter chacun à la Ligue Braille à faire du sport. Elles sont d'ailleurs encore consultables sur notre canal YouTube.



Kelly en action durant un cours collectif

Pourquoi est-il important de bouger lorsque l'on est aveugle ou malvoyant ?

Bouger est important pour tout le monde et participe à la prévention et au traitement de nombreux troubles. Cela permet de maintenir la forme, améliore la santé et donne de l'énergie. Outre les avantages sur le plan physique, les bénéfices sont également indéniables au niveau mental et social.

On relève bien souvent des signes de mauvaise posture chez les personnes qui ont des problèmes de vue car elles ont tendance à se pencher en avant pour mieux voir. La solution est de bouger régulièrement. C'est le meilleur moyen de corriger la posture et de prendre conscience de la position du corps dans l'espace. Bouger est très important pour rester en forme et éviter des problèmes physiques supplémentaires qui auront un impact négatif sur l'autonomie.

Bouger est un défi pour la plupart des personnes aveugles et malvoyantes. Souvent elles dépendent d'une tierce personne pour pratiquer un sport et tous les coachs sportifs ne sont pas en mesure de fournir des conseils adéquats. De plus, il ne s'agit pas seulement d'encadrer la pratique sportive, mais aussi d'accompagner la personne dans ses déplacements vers le lieu d'activité et à l'intérieur de celui-ci.

Quels sports sont accessibles aux personnes avec un handicap visuel ?

Beaucoup de ces personnes pensent que le sport n'est pas pour elles parce qu'elles ne peuvent pas, n'osent pas ou ne ressentent pas le besoin. Celles qui sont motivées

parviennent souvent à trouver des solutions par elles-mêmes, ce que je trouve formidable. Motiver et informer les gens est la première étape, cruciale. Tout dépend de l'aide que vous osez demander !

Les sports qui se déroulent sur un tapis sont souvent idéaux pour ceux qui ne se sentent pas à l'aise dans une salle. Pensez au yoga, au Pilates, à la musculation... En expliquant vos besoins au coach, il pourra adapter son style d'enseignement. La danse et l'athlétisme représentent un véritable défi, mais il est possible de le relever, surtout si votre entraîneur et les autres participants tiennent compte de vos besoins et moyennant quelques adaptations, comme des repères sonores ou des contrastes de couleurs sur le matériel, un bon guidage verbal, un éclairage adapté... Les sports de balle sont généralement plus exigeants. Avec de bons ajustements, c'est certainement



Coureurs reliés par un cordon au 20 km de Bruxelles

possible, mais cela dépend aussi de vos capacités perceptives, de votre motricité... La natation est également un bon sport car vous pouvez nager dans un couloir et avec un peu d'entraînement maîtriser les repères qui vous permettront de bien vous orienter dans l'eau. La marche, le vélo et la course à pied sont de très bonnes options. La marche ne nécessite aucun matériel particulier. Si vous voulez vous sentir plus en confiance, demandez à quelqu'un de vous accompagner. Pour le cyclisme, il est recommandé de rouler en tandem et pour le jogging de courir en binôme. C'est non seulement plus sécurisant mais aussi meilleur pour votre motivation. Si vous n'avez pas de partenaire et que sortir seul n'est pas possible, un tapis de course ou un vélo d'appartement est une alternative idéale. Bien entendu, il existe également des sports conçus pour les athlètes malvoyants ou aveugles : le goalball, le torball ou le showdown.

Un dernier conseil pour nos lecteurs ?

Osez demander et tenez bon. Alors rien ne vous empêchera de bouger ! Avec un bon encadrement et un matériel adapté, beaucoup de sports sont accessibles.

S'ÉVADER À LA MAISON

Si pour l'une ou l'autre raison (besoin de cocooning, peur de sortir, manque de mobilité, pluie...) vous cherchez des activités à faire chez vous, voici six idées à réaliser à l'intérieur, au jardin ou en terrasse : tout dépend de vos envies, de la météo et de la configuration des lieux.

Le grand classique, c'est bien sûr la lecture. La Bibliothèque de la Ligue Braille propose d'accéder gratuitement à quelque 35 500 livres (audio, en braille, en grands caractères ou tactiles), de quoi s'occuper l'esprit un bon petit moment ! Pour cela, il suffit de télécharger les ouvrages depuis votre ordinateur, commander un CD DAISY, demander un rendez-vous ou passer un coup de fil (infos page 36).

Pour partager vos impressions avec d'autres lecteurs ou découvrir ce qui les a passionnés, rendez-vous en visioconférence au Club de lecture pour une animation via l'application Zoom (plus d'infos dans l'Agenda).

Les gourmands mijoteront des petits plats en cuisine. À l'approche des beaux jours, les étals se remplissent de produits de saison et l'occasion de

titiller vos papilles et vos narines est trop belle. Évidemment, cuisiner sans la vue nécessite un accompagnement sur mesure basé sur un bilan. C'est ainsi qu'il est possible de prendre rendez-vous avec un ou une thérapeute de la Ligue Braille qui vous fera découvrir les techniques à mettre en place (rangement, étapes, placement des doigts, matériel à indications vocales, faire les courses...) et fournira une foule de conseils pratiques pour cuisiner, seul ou en famille, en toute sécurité.

Vous pouvez aussi participer à la préparation d'un délicieux repas avec Marc, notre chef-coq, depuis votre cuisine. Il anime « La Bonne Fourchette », un atelier culinaire



L'atelier culinaire se poursuit sur Zoom en attendant la reprise en live

virtuel destiné à nos membres. Ses recettes sont aussi disponibles sur CD à la Bibliothèque. Son secret ? Des recettes succulentes avec des produits frais à prix abordables et bien sûr, une foule de conseils pratiques pour les personnes aveugles ou malvoyantes (plus d'infos dans l'Agenda).

Pour se sentir bien dans le corps et dans la tête, on optera pour le yoga, la méditation ou une séance de fitness, qui se pratiquent aussi bien en appartement qu'au jardin.

On enfilera des vêtements souples, on installera un tapis de sol en veillant à disposer de suffisamment d'espace et l'on pourra même brancher un peu de musique pour rythmer mouvements et déambulations de l'esprit. Les bénéfices associés pour les personnes déficientes visuelles ?

Une amélioration de la posture, de la souplesse, de la coordination ; ainsi qu'une meilleure connaissance du corps et de l'orientation spatiale ; sans compter que cela aide à déstresser.

Les ateliers de yoga ne pouvant encore être organisés en présentiel, la chaîne YouTube de la Ligue Braille propose trois vidéos réalisées par notre collègue ergothérapeute, Kelly Debusschere. Elle y présente des

exercices accessibles de fitness, pour garder la forme.

Et pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, des solutions existent pour jardiner. L'idéal étant d'avoir un guide qui s'adaptera en fonction de la situation de la personne (distingue encore son environnement, voyait ou jardinait auparavant). On débutera par des bacs placés en hauteur, avec des carrés bien délimités entre les cultures. On n'oubliera pas des gommettes (disponibles au BrailleShop) pour repérer les semences et de ranger soigneusement le matériel : fixé au mur avec des crochets ou enfilé dans des bacs. Ce hobby qui fait appel à l'odorat, à l'ouïe et au toucher, présente de nombreux avantages pour les personnes avec un handicap visuel : il a des vertus relaxantes et régénérantes, fait appel à la mémoire et améliore l'orientation spatiale.





VISA POUR TOKYO

Wassime Amnir, 30 ans, conseiller en aides techniques à la Ligue Braille, se prépare à vivre une grande et belle aventure : les jeux paralympiques de Tokyo, avec l'équipe nationale de goalball ! Il nous raconte son parcours et partage avec nous sa passion pour un sport encore méconnu.

Wassime, pourrais-tu nous présenter le goalball ?

Le goalball est un sport de ballon spécifiquement conçu pour les personnes déficientes visuelles et reconnu comme discipline paralympique. Il se pratique en salle, par équipes de six joueurs, dont trois sur le terrain et trois sur le banc. Tous ont les yeux bandés pour mettre tout le monde à égalité. Le ballon est assez lourd (1,25 kg) et équipé de grelots. Le terrain a les dimensions d'un terrain de volley (18 x 9 m), divisé en six zones repérables par des lignes tactiles. Chaque joueur doit rester dans sa zone. Les buts font toute la largeur du terrain. Les trois joueurs sont à la fois attaquants et gardiens de but. Ils attaquent en lançant avec les mains, mais pour

défendre, ils ont le droit d'utiliser tout le corps.

Les matchs durent 2 fois 12 minutes, mais en tenant compte des nombreux arrêts de jeu, il faut tabler sur 40 à 50 minutes durant lesquelles l'attention est constamment sollicitée. Lorsqu'un joueur réceptionne le ballon, il a dix secondes pour le renvoyer en attaque. Ça va très vite et il faut être très réactif ! C'est un sport qui permet de développer l'endurance, les réflexes, l'orientation dans l'espace. Il faut en effet anticiper, à l'ouïe, les déplacements des joueurs, les feintes éventuelles, les mouvements du ballon, etc. Cela nécessite une bonne préparation physique, en salle de fitness notamment.

Qu'est-ce qui t'a amené à choisir ce sport ?

Tout jeune, j'ai commencé à fréquenter un club à Bruxelles qui proposait des activités pour les personnes handicapées visuelles. J'ai d'abord pratiqué le judo, puis vers l'âge de quinze ans, j'ai découvert le goalball et j'ai trouvé là un environnement qui me permettait de vraiment exprimer mes capacités. De simple hobby, c'est devenu une véritable passion et j'ai progressé au point d'intégrer l'équipe nationale de goalball. Cela me donne l'occasion de participer à des rencontres de haut niveau : championnats d'Europe, du monde et jeux paralympiques.



Wassime (3e en partant de la droite) au sein de l'équipe nationale de goalball

À quel niveau la Belgique se situe-t-elle ?

Depuis quelques années, la Belgique est classée dans le top 10. Sur une centaine de nations, elle est actuellement sixième au niveau mondial. Notre équipe est qualifiée

pour les jeux paralympiques de Tokyo 2020, qui ont été reportés en 2021 à cause de la pandémie.

Bien sûr, cette sélection représente un important investissement en temps et en énergie pour suivre les entraînements, la préparation physique, le suivi médical et diététique indispensables pour les sportifs de haut niveau.

Que dirais-tu à nos lecteurs pour les encourager à faire du sport ?

Le goalball est un sport complet, totalement accessible aux personnes en situation de handicap visuel. Il y a de multiples possibilités sportives, quel que soit le niveau de pratique. Le sport permet de bouger, de se dépenser physiquement et de développer des liens sociaux. Participer à des championnats me permet de voyager et découvrir d'autres cultures. La compétition, c'est aussi un challenge, un moteur pour se dépasser soi-même. J'avais dans mon club des personnalités très performantes et motivantes pour m'encadrer. J'ai pu apprendre avec les meilleurs, en me disant que si des personnes dans la même situation que moi ont pu atteindre ce niveau, pourquoi pas moi ?

Merci Wassime et tous nos vœux de succès pour ton équipe à Tokyo !



PHOTOPHOBIE : DOULOUREUSE LUMIÈRE

Avec l'été, on se réjouit des bienfaits du soleil et des longues journées lumineuses. Mais pour certains, cette belle lumière est une souffrance : ils sont atteints de photophobie, une forme de sensibilité excessive à la lumière. De quoi s'agit-il ?

Nous pouvons tous être éblouis par un soleil trop vif, le reflet de l'eau ou de la neige, un éclairage puissant. Nous en ressentons une gêne momentanée. Pour les personnes atteintes de photophobie, ces situations sont plus que gênantes : elles provoquent une douleur aux yeux, une sensation de brûlure, des maux de tête, des larmoiements, un besoin de plisser ou de fermer les yeux, une vision brouillée et même parfois des nausées, vomissements, vertiges... Et cette intolérance à la lumière ne provient pas nécessairement de sources lumineuses intenses, on peut ne pas supporter une simple lampe de bureau.

Les causes

La photophobie n'est pas une maladie

en soi, mais en général la conséquence d'un trouble sous-jacent, qu'il soit visuel ou non. Parmi les causes visuelles, on note les inflammations de l'uvée (uvéite), de l'iris (iridocyclite), de la cornée (kératite), du liquide oculaire (vitrite), de la paupière (blépharite), ou encore une lésion oculaire, le syndrome de l'œil sec, une conjonctivite, le glaucome. D'autres pathologies comme l'albinisme, les migraines, un traumatisme crânien ou encore la méningite peuvent entraîner une intolérance à la lumière. La photophobie peut aussi se manifester en cas de prise de médicaments ou de drogues qui dilatent les pupilles, ou dans des maladies comme la fibromyalgie, la rougeole, la maladie de Crohn, la dépression ou les troubles bipolaires.

Prévenir et traiter

Il n'y a pas de traitement spécifique de la photophobie, tout dépend de son origine. C'est donc surtout en traitant la pathologie sous-jacente qu'on parviendra à soulager l'intolérance à la lumière.

Des mesures préventives peuvent déjà aider : porter des lunettes de soleil à l'extérieur, des lunettes teintées à l'intérieur, baisser stores et volets des pièces exposées au soleil dans son habitation, sortir avec un chapeau, éviter les lieux éblouissants comme le bord de l'eau, les étendues de neige, les plages de sable...

En guise de traitement, des lunettes peuvent réduire l'inconfort et la douleur. Toutes sortes de verres existent : teintés (roses, rouges, jaunes, anti-lumière bleue...), anti-reflets, anti-UV (qui protègent contre les rayons UVA et UVB), polarisés (qui protègent des rayons UV et



Il existe différentes sortes de verres teintés

atténuent les reflets de surfaces réfléchissantes), photochromiques (qui s'adaptent en permanence à la luminosité), etc. Le choix des verres dépend de chaque personne et doit être discuté avec le médecin.

SANTÉ VISUELLE EN BREF

Gel hydroalcoolique dans les yeux des enfants

En 2020, les distributeurs de gel hydroalcoolique à l'entrée des magasins ont été à l'origine d'une augmentation des lésions oculaires, notamment chez les enfants de 2 à 5 ans. Leur visage étant à hauteur de ces appareils, une projection de gel dans les yeux est vite arrivée, surtout si le distributeur est automatique ou actionné par une pédale. Composé à 60 ou 80 % d'alcool, le gel peut provoquer de graves brûlures aux yeux, voire une ulcération avec risque d'infection ou de mauvaise cicatrisation.

En cas de gel dans les yeux d'un enfant, il est conseillé de les rincer abondamment à l'eau et de consulter un ophtalmologue, même si l'enfant n'a plus mal. Il importe que ces distributeurs de gel soient tenus hors de portée des enfants et que les parents soient attentifs aux risques.

Covid et myopie

Autre dégât collatéral de la Covid : des chercheurs chinois qui étudient l'évolution de la myopie chez les enfants depuis 2015 ont constaté une nette augmentation de la myopie chez les enfants de 6 à 8 ans après le 1er confinement. Par rapport à leurs observations habituelles, les mesures effectuées en juin 2020 ont montré une baisse d'environ 0,3 D après le confinement chez les 6-8 ans, et une prévalence de la myopie multipliée par 1,4 à 3 en 2020 par rapport aux cinq années précédentes. L'augmentation des activités sur écrans et la réduction des activités en plein air y sont bien sûr pour quelque chose.

La vue en télétravail

En France, toujours en raison de la Covid, 26 % des personnes en télétravail ont présenté des troubles visuels non ressentis auparavant. C'est ce qui ressort d'une étude commandée par l'Asnav (Association pour l'amélioration de la vue). Comme le télétravail risque de se poursuivre, il est utile de rappeler quelques conseils en matière de travail sur ordinateur : s'installer bien en face de l'écran, le visage à une distance de 1,5 fois la diagonale de l'écran, avoir une source de lumière à minimum 3 m de l'écran, faire une pause de 20 secondes toutes les 20 minutes en regardant au loin, et si vous avez des lunettes, les porter en permanence !



Pendant la crise sanitaire, le temps d'écran des enfants a sensiblement augmenté



UTILISER LA VOIX ET TROUVER LA VOIE

(Re)trouver son chemin, éviter les obstacles, ne pas tomber, contacter quelqu'un rapidement en cas d'urgence... ce ne sont là que quelques-unes des fonctionnalités des aides techniques et des applications qui permettent d'aider les personnes avec un handicap visuel. Découvrez comment !

Une fois en rue, vous sentez-vous un peu trop livré à vous-même ? Ressentez-vous le besoin de découvrir des alternatives à la canne blanche ou des assistants au déplacement ? Les nouvelles technologies ne vous font pas peur ? Dans cet article, nous vous présentons un panorama d'applications et d'aides techniques qui vous seront très utiles. L'une d'entre elles paraît être faite pour vous ? Alors parlez-en à votre référent (conseiller, thérapeute, accompagnateur...) à la Ligue Braille qui se fera un plaisir de vous aider. Il ou elle pourra vous recommander tout ce qui sera le plus adapté à votre situation personnelle.

Tâter le terrain

Avant de conseiller les aides

techniques disponibles sur le marché, le Service d'information sur les adaptations techniques rencontre la personne pour analyser sa situation spécifique, ses questions, ses réalités, ses souhaits... à travers de réels échanges. Nos conseillers n'imposent pas telle ou telle application sans s'assurer au préalable qu'elle puisse convenir au bénéficiaire : il s'agit vraiment ici de conseils personnalisés. Par exemple, il faut pouvoir distinguer les personnes qui sont complètement aveugles de celles qui ont un résidu visuel : forcément, pour les premières citées, seules les applications pouvant fonctionner intégralement à la voix et à l'ouïe pourront être utiles. Une fois la bonne application trouvée, nos

conseillers forment le bénéficiaire à son utilisation. L'objectif est d'offrir une réelle autonomie au quotidien. Parallèlement, ils s'assurent qu'il possède déjà d'excellentes bases en locomotion avant de songer à passer aux nouvelles technologies, pour des raisons évidentes de sécurité. Si tel n'est pas le cas, ils le dirigent vers le Service d'accompagnement où il est pris en charge.

Outils de déplacement et d'orientation

Le GPS est bien sûr le maître-outil pour (re)trouver son chemin. Et bonne nouvelle, la personne aveugle ou malvoyante ne doit pas nécessairement être suréquipée car certaines applications natives du smartphone sont déjà redoutablement efficaces : « Plans » sur iPhone et « Google Maps » sur Android offrent déjà une excellente accessibilité et un guidage performant, entièrement grâce au son.

Il existe également l'app « Lazarillo », spécialement développée pour les personnes avec un handicap visuel : avec un fonctionnement très proche du GPS classique, cette app permet surtout de repérer les centres d'intérêt proches (banques, snacks, musées, commerces, hôpitaux...) et de pouvoir s'y rendre grâce à un

système de guidage classique, soit à pied, soit en transports en commun.

Les assistants vocaux comme Siri ou Google Assistant ont aussi leur utilité : nous pouvons leur demander dans quelle rue l'on se trouve, comment rejoindre un arrêt de métro, où se trouve le bureau de poste le plus proche... Et tout simplement, le zoom de l'appareil photo intégré permet aussi de lire ce qui est affiché sur votre écran.

Nous pouvons brièvement évoquer également l'app « Railer », pour les horaires et trajets en train, plus accessible que l'app SNCB. Ou encore « Moovit » qui permet de calculer des itinéraires.

Wassime Amnir, collaborateur au SIAT (Service d'Information sur les Adaptations Techniques) et lui-même aveugle, précise : « Évidemment, toutes ces applications sont dépendantes d'une connexion Wi-Fi ou 4G stable. Bien que tout à fait accessibles, il est nécessaire d'avoir Internet pour utiliser ces outils. De plus, les apps sont par nature sujettes aux mises à jour : le problème n'est pas de s'adapter aux nouvelles fonctionnalités, mais il arrive que ce qui était accessible hier ne le soit plus le



Wassime et un collègue de la Ligue Braille testent une app sur un smartphone

lendemain. C'est donc le travail du SIAT de veiller en permanence à offrir à nos bénéficiaires des outils technologiques adaptés et fonctionnels. »

Outils de détection

Il existe plusieurs outils de détection permettant aux personnes aveugles et malvoyantes d'éviter les obstacles se dressant sur leur route.

Pensons notamment au « Buzzclip », un petit appareil à accrocher à ses vêtements, à hauteur de poitrine. Il permet de détecter les obstacles au moyen d'ultrasons, jusqu'à une distance de 3 mètres, et avertit le porteur grâce à une vibration. Évoquons également le « Sunu Band », qui se porte au poignet. À l'instar de l'outil précédent, il prévient les obstacles en vibrant, à ceci près que c'est via l'écholocalisation que les

objets sont détectés.

Ces outils peuvent être utilisés indépendamment ou en complémentarité avec une canne blanche. Iris Van Nuffel, job coach et formatrice à la Ligue Braille, raconte : « Une canne blanche est bien sûr l'outil de base pour la mobilité et reste cruciale dans la détection d'obstacles au niveau du sol. Mais pour les personnes qui souhaitent également se protéger au niveau du visage et, par exemple, pouvoir éviter une branche d'arbre, ces appareils sont tout à fait adaptés. Un exemple concret pour lequel nous avons déjà pensé à mettre en place ces aides est celui d'une personne résidente en maison de soins qui était incapable de voir les panneaux « sol glissant ». Ces outils peuvent l'aider à éviter les chutes. »

Tout est dans le poignet

Correctement associée à un smartphone, la smartwatch peut très vite améliorer substantiellement le quotidien.



Smartwatch : une valeur ajoutée pour votre smartphone

Pratique car portée au poignet, elle permet de retrouver en quelques secondes nos autres appareils électroniques autour de nous, grâce à une application spéciale qui émet un son permettant de les localiser.

Multifonctions, cette montre connectée permet de téléphoner, de consulter et d'envoyer des e-mails, des SMS, de consulter l'heure... le tout vocalement !

Bien sûr, en fonction des budgets et des nécessités de chacun, la smartwatch ne sera pas systématiquement la panacée. Un autre outil pourra être plus adéquat ou plus performant après analyse des besoins.

Parlons aussi du cas de N-vibe : il s'agit d'un double bracelet (un pour chaque poignet) vibrant, connecté à votre smartphone. Il permet d'avoir les mains et les oreilles libres et d'offrir un maximum d'autonomie et de confort lors du suivi de l'itinéraire choisi. Ainsi, le bracelet de gauche vibrera s'il faut tourner à gauche, et celui de droite fonctionnera évidemment de la même manière.

Cette technologie présente l'avantage d'offrir une précision extrême au niveau de la localisation

GPS, et de pouvoir anticiper les éventuelles consignes à donner au chien guide.

Et si on sortait ?

Actuellement, peu de bénéficiaires demandent des renseignements au sujet des applications permettant d'être autonomes à l'extérieur.

La raison en est simple : la connaissance de l'existence de ces outils est encore faible. Voilà pourquoi la Ligue Braille vous invite à vous renseigner : nos équipes sont pleinement compétentes pour vous conseiller et vous former afin de faire de vous de véritables maîtres de la rue ! Les retours que nous avons déjà obtenus de certains de nos bénéficiaires, à présent autonomes, sont extrêmement positifs. Ensemble, prenons le temps de tester ces outils et de déterminer ce qui est le mieux pour vous. Il est tout à fait possible de prendre rendez-vous avec nos services spécialisés, en nos locaux ou à domicile.

Dans tous les cas, s'il faut retenir quelque chose, c'est qu'en ces temps de confinement et de télétravail forcés, il est plus que jamais nécessaire de sortir, de prendre l'air, de goûter à la liberté !



EN DIRECT DU SERVICE SOCIAL

Droits des personnes handicapées, services sociaux et d'aide à la personne, mobilité, accessibilité... Vous trouverez ici une information condensée et pratique, centrée sur le handicap visuel et les mesures qui ont un impact important sur la vie sociale de nos bénéficiaires.

Les droits des personnes handicapées désormais inscrits dans la Constitution

Nous vous l'avions déjà annoncé dans Canne Blanche (4/2020), mais depuis mars 2021, le texte a bel et bien été voté au Parlement : désormais, les droits et les libertés des personnes handicapées sont garantis et inscrits dans la Constitution belge. La révision est claire : « chaque personne en situation de handicap a le droit à une pleine inclusion dans la société, y compris le droit à des aménagements raisonnables. La loi, le décret ou la règle visée à l'article 134 garantissent la protection de ce droit ». (Titre II, article 22ter). Conformément à la Convention des Nations unies relative aux droits des

personnes handicapées, la notion d'inclusion est mise en avant et non plus celle d'intégration. Celle-ci impliquait que la minorité s'adapte à la majorité, tandis que l'inclusion, au contraire, vise à transformer la société pour éliminer toute forme d'exclusion sociale. De même, le texte vise la « personne en situation de handicap » afin de ne plus présenter le handicap sous l'angle seulement médical mais dans sa dimension « environnementale », c'est-à-dire la relation entre l'incapacité et l'environnement vue comme une cause possible d'exclusion.

Il s'agit d'un grand pas en avant, mais qu'est-ce que cela signifie en pratique ? Est-ce symbolique ou cela

peut-il avoir un impact réel ? Nous écoutons Michel Magis, directeur de la Ligue Braille et membre du Conseil Supérieur National des Personnes Handicapées (CSNPH).



Michel Magis, directeur de la Ligue Braille

Sur quelle base la discrimination à l'égard des personnes handicapées était-elle contestée devant les tribunaux jusqu'à présent ?

Jusqu'à présent, le Conseil d'État et la Cour constitutionnelle utilisaient des articles généraux pour censurer la discrimination ou les reculs de droits visant les personnes handicapées (articles 10 et 11 sur l'égalité, article 22 sur la vie privée, article 23 sur les droits économiques, sociaux et culturels...).

Qu'est-ce qui va changer ?

Une référence ciblée dans la Constitution donnera une base juridique de plus au juge. Comme indiqué précédemment dans le communiqué de presse du CSNPH, « cette inscription dans la Constitution permettra aussi au législateur d'intervenir pour donner corps à ce nouveau droit constitutionnel en identifiant la manière dont il souhaite le faire : construire des logements sociaux accessibles, fixer des règles contraignantes dans le cadre de l'emploi, relever le niveau des allocations, systématiser la langue des signes dans les relations avec les services publics, etc. »

Comment cela peut-il améliorer les droits des personnes avec un handicap visuel ?

Nous espérons que cela contribue à mettre enfin un terme à la discrimination à l'encontre des personnes de plus de 65 ans. Si votre handicap est diagnostiqué après cet âge, vous n'avez actuellement notamment pas droit à l'ouverture au droit au remboursement des aides matérielles (vidéo-loupe, système d'agrandissement, affichage en

braille...)). Nous nous mobilisons depuis de nombreuses années pour mettre fin à ce système injuste. Cet ancrage constitutionnel constitue un argument supplémentaire et une force juridique pour convaincre les décideurs politiques.

La Bulle devient Solidaire

Grâce au soutien du Service Phare, la Ligue Braille intensifie sa présence aux côtés des personnes aveugles et malvoyantes et leur propose une aide occasionnelle pour des services qui sortent du cadre classique de ses suivis. Ainsi, diverses aides ponctuelles peuvent être demandées pour, par exemple, résoudre une question administrative (lecture d'un courrier, réponse...), ou en relation avec les nouvelles technologies (liste de courses online, recherche de stage, etc.), ou pour continuer à sortir de chez soi (rendez-vous, promenade...). Pour en bénéficier, il suffit d'habiter l'une des 19 communes bruxelloises, d'être inscrit au Service Phare et d'être membre de la Ligue Braille, ou de le devenir (l'affiliation est gratuite). Permanences des « Bulles solidaires » : le mardi et le jeudi de 8 h 15 à 16 h 45 et un lundi sur deux de 8 h 15 à 16 h 45 (semaines paires). Pour en savoir plus, contactez-nous par e-mail à bulle@braille.be ou par téléphone : 02 533 32 11.

Besoin d'aide pour votre déclaration fiscale ?

Cette année, notre déclaration fiscale présente de nombreuses nouveautés : codes « covid », changements dans les avantages fiscaux, etc. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire remplir votre déclaration d'impôt par un employé du SPF Finances. C'est possible uniquement par téléphone et sur rendez-vous. Préparez votre carte d'identité et appelez le numéro figurant sur l'enveloppe (brune) de votre déclaration pour prendre rendez-vous. Un collaborateur du SPF vous appellera le jour convenu pour remplir avec vous votre déclaration. Vous recevrez ensuite par la poste un document à signer et à renvoyer afin de finaliser votre déclaration. Attention : vous pouvez appeler pour prendre rendez-vous jusqu'au 29 juin. Il est recommandé d'appeler le plus tôt possible après avoir reçu votre formulaire de déclaration afin de pouvoir fixer un rendez-vous à un moment qui vous convient.

Accès à « My Handicap » pour les assistants sociaux

La plateforme professionnelle de « My Handicap » a récemment été ouverte aux ASBL, dont la

Ligue Braille. Il s'agit d'un énorme changement qui permettra de faciliter le travail de nos assistants sociaux et évitera bien des tracasseries administratives et pratiques à nos membres. Jusqu'ici, les personnes déficientes visuelles devaient se présenter en personne, munies de leur carte d'identité et de leur codes d'accès, avant que l'assistant ne puisse les aider et ce, pour chaque changement, aussi mineur soit-il. Ce qui est nouveau, c'est qu'avec le consentement de la personne, l'assistant social peut également effectuer des démarches administratives à distance, via le numéro de registre national.

Extension du remboursement pour les verres de lunettes

Depuis le 1er juin 2021, le seuil de remboursement des verres de lunettes a été abaissé de la dioptrie 8,25 à 7,75 ; pour les -18 ans et les



+65 ans, la dioptrie est abaissée de 8 à 7,5. De cette manière, un plus grand nombre de personnes peuvent bénéficier du remboursement. Selon Frank Vandembroucke, ministre fédéral des Affaires sociales et de la Santé publique, qui a annoncé cette mesure, 23 500 personnes pourraient bénéficier de cet ajustement.

Tarif social gaz et électricité

Le tarif social pour l'électricité et le gaz naturel est un tarif réduit par rapport aux prix du marché, qui s'adresse aux personnes ou ménages se trouvant dans des situations difficiles ou de précarité, qui bénéficient par exemple d'un revenu d'intégration, d'une allocation pour personnes handicapées ou d'une garantie de revenu aux personnes âgées (GRAPA). Le tarif social est identique chez tous les fournisseurs d'énergie, qui sont obligés de l'accorder à toutes les personnes qui y ont droit.

Pour la période du 1er février au 31 décembre 2021, ce tarif est élargi aux personnes qui reçoivent une intervention majorée. Les personnes concernées doivent contacter leur mutualité pour connaître leur droit à l'intervention majorée. Si vous êtes dans cette situation, le tarif social

vous est octroyé automatiquement. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez vous renseigner auprès du Contact Center du SPF Économie au numéro gratuit 0800 120 33 ou auprès de votre assistante sociale.

Prime Corona prolongée

La « prime Corona » mensuelle de 50 euros que le gouvernement fédéral a accordée l'année dernière (voir Canne Blanche 4/2020) aux personnes handicapées bénéficiant d'une allocation de remplacement de revenu et/ou d'intégration a de nouveau été prolongée, jusqu'en juin 2021.

Fin du « prix de l'amour » : rectificatif

Dans notre précédent numéro, nous annonçons la fin de la réduction de l'allocation de remplacement de revenus (ARR) des personnes en situation de handicap qui vivent en couple.

Cette réduction est communément appelée le « prix de l'amour ». Sa suppression s'applique en réalité seulement à l'allocation d'intégration (AI) et non à l'ARR, qui reste impactée par les revenus du partenaire de la personne qui en bénéficie.

BRUXELLES ET WALLONIE

Carte de stationnement et APA

Depuis janvier 2021, Bruxelles et la Wallonie gèrent l'allocation d'aide aux personnes âgées (APA). Dès lors, comment obtenir la carte de stationnement qui est restée une compétence fédérale ?

Si vous souhaitez uniquement recevoir une carte de stationnement, vous pouvez introduire une demande à la DG Personnes handicapées, via « My Handicap ».

Si vous souhaitez obtenir à la fois l'APA et la carte de stationnement, vous devez introduire votre demande d'APA auprès de votre mutualité (Wallonie) ou d'Iriscare (Bruxelles). Si votre handicap est reconnu et que vous remplissez les conditions pour obtenir la carte de stationnement :

- Si vous habitez en Wallonie, il suffit de communiquer l'attestation de reconnaissance de votre handicap délivrée par votre mutualité via le formulaire de contact de la DG Personnes handicapées.
- Si vous habitez à Bruxelles, vous pouvez demander la carte de stationnement simplement via le formulaire de contact jusqu'au 31 décembre 2021.



MIROIR, MON BEAU MIROIR

Soigner son look quand on ne se voit pas (bien) ? C'est possible ! Comment faire pour assortir ses vêtements ? éviter de confondre les produits ? appliquer du maquillage ? Découvrez les trucs et astuces pour se soigner au quotidien avec nos ergothérapeutes.

Hygiène corporelle

L'hygiène corporelle occupe une place prépondérante dans notre quotidien. C'est pourquoi notre Service d'accompagnement y accorde une attention particulière. Au stage à la mer nous apprenons, par exemple, aux enfants à se brosser les dents, à se laver et à se sécher. Pour se brosser les dents, nous conseillons d'appliquer le dentifrice sur le pouce ou directement dans la bouche. Ainsi, il y a moins de risques d'en mettre partout. Il est également recommandé d'utiliser une brosse à dents électrique pour assurer un brossage uniforme. Sous la douche, pas facile de reconnaître les produits. Dès lors, le BrailleShop propose plusieurs types d'élastiques aux textures variées qui, placés

sur les contenants (gel douche, shampoing...), permettent de les distinguer par le toucher. Nous conseillons aussi d'acheter des produits avec une pompe qui permet de mieux gérer le dosage et évite d'en renverser.

Il existe aussi toute une série d'aides techniques pour se soigner : thermomètres parlants, tensiomètres, balances... On peut également recourir à des piluliers adaptés pour prendre ses médicaments de façon autonome. Et pour reconnaître les boîtes, rien de tel qu'un lecteur d'étiquettes, sans parler de l'application Leaphy, qui lit la notice.

S'habiller

Ici aussi, nos services proposent un suivi d'aide à la vie journalière.

Nos thérapeutes examinent avec le membre les problèmes liés à l'habillement, au choix des vêtements, à leur identification dans l'armoire, etc. Certaines personnes éprouvent des difficultés à enfiler correctement leurs habits. Une problématique que l'on retrouve chez les enfants. Nos conseils :

- Repérez l'étiquette avec vos mains et posez le vêtement sur vos genoux, l'étiquette placée au-dessus. Ensuite, enfiler votre habit.
- Pour les chaussettes, repérez le talon, enfiler vos pouces jusqu'aux orteils et tirez la chaussette.

Assurez-vous que le talon est au bon endroit.

Nous apprenons aux enfants à nouer leurs lacets, notamment grâce à des planches équipées de lacets, à fermer les fermetures éclair, à ouvrir et à fermer les boutons-pression. Le rangement de la garde-robe est très important. Nous recommandons de trier les vêtements par couleur ou par tenues assorties. Ainsi, la personne avec un handicap visuel peut choisir ses vêtements en toute autonomie. Ici aussi, le lecteur d'étiquettes est utile pour le marquage (couleur, type...). Dans le BrailleShop, vous trouverez également de petites aides techniques fort pratiques, telles des boutons que l'on coud dans ses habits pour en reconnaître la couleur. Une alternative est le détecteur de couleurs.

On optera soit pour l'appareil séparé, soit pour les applications Daily by ViaOpta ou Seeing AI sur smartphone.



Identifier la bonne couleur grâce à un détecteur de couleurs

Maquillage

Les personnes aveugles et malvoyantes tiennent, elles aussi, à soigner leur apparence. Certaines attachent beaucoup d'importance à un maquillage soigné. La Ligue Braille propose donc un suivi pour se maquiller. Les personnes malvoyantes pourront avoir recours à un miroir grossissant (il en existe plusieurs modèles au BrailleShop). Les personnes aveugles peuvent elles aussi apprendre à se maquiller sans miroir. Pour plus d'informations sur les suivis proposés ou les petites aides techniques, n'hésitez pas à nous contacter.

QUOI DE NEUF AU BRAILLESHP ?

Les beaux jours sont là ! Il est temps de remettre le nez dehors, tout en prenant soin de bien vous couvrir avec notre « collection été » :

- **Bracelet d'identification** (R0285) pour la promenade ou le sport. Jaune avec le symbole « malvoyant ».
- **Vestes fluo** disponibles en différentes tailles (R2045-2050)* ou en taille unique avec le symbole de la cécité (R1771), une housse fluo qui protégera votre sac à dos contre l'eau et la saleté (R2021)*.
- **Casquettes** (R2024*-2025* + R1772) ou **visières** (2026* + 2027).



Reconnaisable et en toute sécurité grâce à notre assortiment de vêtements

Pour les articles munis d'une astérisque, vous bénéficierez d'une promo : pour 2 articles de la gamme achetés, un 3e est gratuit (le moins

cher des 3). Disponibilité jusqu'à épuisement des stocks.

Découvrez ensuite notre gamme complète de **lunettes anti-éblouissement**, afin de protéger au mieux vos yeux de la lumière du soleil.



Vous trouverez au BrailleShop des lunettes antireflets en fonction de vos goûts et de votre style

Les sportifs pourront s'orienter vers un ballon de **torball** ou de **goalball**, pour lesquels nous avons plusieurs nouveaux modèles à disposition (plus grand diamètre, avec ou sans trous).

Le BrailleShop est accessible (à Bruxelles) sur rendez-vous le mardi, le mercredi et le jeudi. Il y a une permanence téléphonique du lundi au jeudi (de 10 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h). Pour rappel, les ventes ne s'effectuent pas en antenne régionale. Restez à l'affût des dernières nouveautés, actualités, ainsi que des nouveaux articles et leurs tarifs sur www.braille.be/brailleshop. Nous vous souhaitons un été resplendissant !



LA LIGUE BRAILLE PASSE L'ENTRETIEN !

Trouver du travail quand on est une personne aveugle ou malvoyante, c'est mission impossible ? Au contraire ! Grâce aux Services emploi de la Ligue Braille, préparer un entretien d'embauche peut se transformer en un parcours libéré de tout obstacle.

Les Services emploi de la Ligue Braille présentent de multiples facettes : offre de formations variées et professionnalisantes, maintien à l'emploi, encadrement pédagogique, insertion professionnelle, sensibilisation de l'employeur... et bien sûr la mise à l'emploi. C'est ce dernier aspect qui va nous intéresser ici, et plus particulièrement la manière avec laquelle la Ligue Braille prépare efficacement ses bénéficiaires aux entretiens d'embauche à l'issue desquels ils pourront avoir la chance de décrocher le job de leurs rêves.

L'art de se préparer

Chercher un emploi, c'est évidemment d'abord faire le point sur ses compétences clés

et retranscrire le tout sur un C.V. Pour cela, la Ligue Braille analyse les atouts des bénéficiaires et les aide à mettre ces aspects en valeur dans leur candidature. Ensuite vient le temps de rechercher les offres d'emploi intéressantes : c'est là qu'entrent en jeu la motivation et l'intérêt pour le poste. Il est évident que nous concentrerons nos efforts sur des emplois pour lesquels nous avons la conviction qu'il s'agit là d'une réelle opportunité, avec de vraies chances de réussite.

À ce moment, la préparation se personnalise d'autant plus : on crée une lettre de motivation adaptée à l'emploi en question. Au Centre de formation professionnelle de la Ligue Braille, nous allons même plus loin.

Christelle Gheys, formatrice, explique : « Quand nous enseignons à nos stagiaires à rédiger une lettre de motivation, nous créons une réelle émulation entre eux. Chacun analyse la lettre de motivation de l'autre, d'une part pour améliorer la langue et l'orthographe, mais aussi d'autre part pour qu'il y ait des retours critiques sur la qualité du contenu. Ce faisant, nous constatons qu'il y a une meilleure compréhension des enjeux, cela va au-delà du simple exercice de salle de classe. »

Ensuite vient le temps de l'entretien proprement dit, car évidemment, les employeurs manifestent tôt ou tard leur intérêt pour l'une ou l'autre candidature.

« À ce moment-là, nous réalisons des mises en situation », continue Christelle Gheys. « Nous simulons de véritables entretiens, soit en face-à-face, soit par visioconférence, vu la situation sanitaire. De plus, nous savons par expérience quel genre de questions posent les recruteurs, ce qui facilite grandement la préparation ».

Bien sûr, un debriefing suit l'exercice afin de corriger les éventuelles erreurs : tout est mis en œuvre pour mettre toutes les chances du côté du candidat.

Mettre son handicap en valeur

Mais comment aborder le handicap lorsque l'on est chercheur d'emploi ? Car il est évident que la question va être mise sur la table par l'employeur à un moment ou un autre. Il est tout à fait normal pour ce dernier de ressentir une certaine appréhension et c'est le rôle de la Ligue Braille de le rassurer avec des arguments objectifs et positifs.

Le candidat doit pouvoir anticiper les questions liées au handicap et démontrer que malgré sa situation, il est tout à fait capable d'assumer les tâches concernées, notamment grâce à sa bonne formation et aux adaptations possibles du poste de travail. Le candidat donne des exemples concrets de la façon dont il parvient à passer outre les difficultés qui lui sont propres, et ne doit pas hésiter à aborder ses points faibles : il est normal et légitime de ne pas être capable de tout accomplir comme une personne voyante. Il est important de dire les choses de but en blanc et d'être lucide par rapport à la situation. Tout l'exercice repose sur la mise en confiance du futur employeur. Utiliser le vocable spécifique de l'emploi visé est également de nature à rassurer : il prouve non seulement la maîtrise mais aussi l'adéquation avec le job.

Pour certains recruteurs, la mise à l'emploi de personnes handicapées est grandement facilitée par le fait que le matériel adapté est déjà en leur possession.

De nombreuses victoires déjà accomplies

Chaque année, de nombreux stagiaires et chercheurs d'emploi suivis par la Ligue Braille parviennent à convaincre des recruteurs. De plus, ces succès sont souvent partagés auprès des groupes de travail, et créent une motivation mutuelle chez les candidats encore en phase de recherche.

Et d'ailleurs, tout récemment, la Ligue Braille a été approchée par l'entreprise « Dîner dans le Noir », un concept de restaurant dans lequel les convives prennent leur repas

dans l'obscurité la plus totale, et où les serveurs sont tous des personnes aveugles ou malvoyantes. Il s'agit d'un concept très sensibilisateur au handicap, puisque les rôles sont totalement inversés. Dans ce cadre, plusieurs de nos stagiaires ont passé un entretien pour devenir serveur dans le nouveau restaurant ouvert à Bruxelles. Ils ont donc été coachés en adéquation avec la réalité de l'emploi visé, et in fine, 6 candidats ont été retenus, 3 hommes et 3 femmes.

Pour certains, il s'agit de leur toute première expérience professionnelle. La Ligue Braille est très fière du parcours accompli de tous les chercheurs d'emploi passés par notre association, et ce sont ces petites victoires quotidiennes qui nous motivent d'autant plus !





SE DIVERTIR DEDANS COMME DEHORS

Comme leur nom l'indique, les jeux de société sont un excellent moyen de socialiser, à tout âge. Source de plaisir, le jeu contribue à exercer et entretenir les fonctions cognitives, ce qui profite autant aux plus jeunes qu'aux plus âgés.

Tout comme les muscles, le cerveau a besoin d'être sollicité et entraîné durant toute l'existence, pour se développer et rester en bonne santé. Les jeux de société permettent de travailler la mémoire, l'attention, les réflexes, la concentration, l'habileté manuelle, la communication, l'expression verbale. À ce titre, c'est un véritable outil thérapeutique, utile pour prévenir certaines maladies neurologiques comme Alzheimer, par exemple.

Pour vous donner des idées, le Service loisirs a sélectionné quelques jeux qui conviennent pour l'extérieur et détendent aussi bien le corps que l'esprit. Si vous avez un jardin ou une terrasse, ou si vous partez en vacances, profitez donc des beaux

jours et des agréables soirées d'été pour vous amuser tout en prenant du bon air ! Pour la plupart des jeux, les parties ont une durée moyenne de 10 minutes. Tous ces jeux peuvent être empruntés à la Ludothèque.

Pour les sportifs

Le **torball**, un grand classique, est un jeu de ballon adapté très simple, pour 2 équipes de 3 joueurs à partir de 8 ans. Différents modèles de ballons sonores sont disponibles. Il s'agit de lancer le ballon, en le faisant rouler au-delà de la ligne de but de l'équipe adverse. Les limites du terrain sont marquées par des tapis.

Jeunes et moins jeunes seront ravis de découvrir le **Molkky**, un jeu de quilles finlandais. Abattez les quilles



et totalisez exactement 50 points ! Il suffit de lancer le bâton pour faire tomber les quilles. Un plateau de jeu en relief permet de les placer correctement. Pour 2 à 18 joueurs à partir de 6 ans.

Attendez-vous à des hurlements d'excitation et de rire avec **la Bombe à eau**. Passez-la rapidement aux autres joueurs tant que son « tictac » se fait entendre, car quand il s'arrête elle fait... SPLASH ! Seul le gagnant restera au sec ! Pour 2 à 10 joueurs à partir de 5 ans.

Jeux d'adresse

La **Danse des œufs** stimule la motricité fine et les réflexes. Les dés commandent des actions comme coincer un œuf sous le bras ou le menton, ou entre les genoux, faire un tour de table sans laisser tomber son œuf, etc. Dès qu'un œuf tombe par terre, la partie est terminée. Les dés, de grande dimension et bien contrastés, sont adaptés pour les personnes malvoyantes. Pour 2 à 4 joueurs à partir de 5 ans.

On ne présente plus le **Mikado géant**. Ce grand classique a

été adapté pour les personnes malvoyantes, en augmentant la taille des baguettes et en optimisant les différenciations de couleurs. Dès 2 joueurs à partir de 5 ans.

Le **Crayon coopératif** est un jeu dynamique et créatif d'interaction. Chaque joueur tient le crayon au moyen d'une ficelle et ensemble, ils doivent dessiner un coucher de soleil, un arbre... La seule limite est votre



imagination. Ce jeu pour personnes malvoyantes a été adapté en augmentant

la taille du crayon. Il se joue de 2 à 10 joueurs à partir de 5 ans.

Jeux de circuit

Votre petit architecte en herbe aura beaucoup de plaisir à construire le **Circuit à billes**. Il aidera votre enfant à exercer sa dextérité, sa créativité et ses capacités motrices.



Il pourra assembler de nombreux circuits différents pour y faire évoluer les petites billes colorées. Dès 1 joueur à partir de 3 ans.

Avec « **The Troll Family** », faites sauter le troll de pierre en pierre pour le faire arriver, le premier, au château des Trolls, tout en haut de la Montagne Magique. Le jeu a été adapté pour les personnes malvoyantes, avec un tapis géant de 1 m² et des poupées Trolls de 10 cm de haut en guise de pions. Pour 1 à 3 joueurs à partir de 5 ans.

Puzzles de sol géants

Un puzzle sur le thème de la **Ville** (100 x 63 cm) représente un réseau routier modulable à l'infini, sur lequel les enfants malvoyants peuvent jouer avec leurs petites voitures et s'initier à la sécurité routière. À partir de 1 joueur dès 3 ans.

Si vous préférez le charme de la vie rurale, le puzzle « **Animaux de la ferme** » permet à votre enfant malvoyant de différencier le canard, le chien, le mouton, le cochon, l'âne et la vache, afin de les empiler correctement. Pour 1 joueur à partir de 2 ans.



QUOI DE NEUF À LA BIBLIOTHÈQUE ?

Top 5 des livres audio

Au soleil, la nuit, au crépuscule ou à l'aube, il y a toujours un bon livre audio pour vous tenir compagnie, ce que confirme notre top 5 :

1. Au soleil redouté, de Michel Bussi, livre n° 33802
2. Skidamarink, de Guillaume Musso, livre n° 34480
3. Le crépuscule et l'aube, de Ken Follett, livre n° 34516
4. C'est arrivé la nuit, de Marc Levy, livre n° 34644
5. L'illusion, de Maxime Chattam, livre n° 34511

QUOI DE NEUF À LA LUDOTHÈQUE ?

4 nouveautés à découvrir : **Goblet gobblers** (M20034), jeu de stratégie idéal pour initier les jeunes joueurs ; **Croque-carotte** (M21006), course palpitante de petits lapins en quête d'une succulente carotte ; **Burger Quiz** (M20041), encore mieux qu'à la télé car c'est vous qui jouez (nécessite la participation d'une personne voyante car les cartes ne sont pas adaptées) ; **Singes équilibristes** (M20037), pour développer en s'amusant les connaissances mathématiques de votre enfant. Plus d'info : 02 533 32 40 ou bib@braille.be



IN MEMORIAM RENÉ DEVILLEZ

Né à Ixelles le 13 février 1927, René Devillez est décédé le 12 mars 2021. Très actif, il a mis bénévolement son expertise et son expérience de juriste au service de la Ligue Braille pendant un demi-siècle. Portrait d'un homme qui a beaucoup compté pour notre association.

Docteur en droit de l'ULB (promotion 1952), René Devillez a fait carrière à la Banque Degroof, où il était fondé de pouvoir. C'est à l'invitation d'un de ses collègues qu'il est devenu administrateur de la Ligue Braille en avril 1966. Il est entré par la suite au Comité de direction de l'ASBL.

Souvent sollicité pour fournir des conseils avisés sur le fonctionnement

quotidien de l'association, il est intervenu dans toutes les révisions statutaires et a été étroitement associé aux grands projets qui ont marqué l'histoire de la Ligue Braille. Une des réalisations dont il était le plus fier est sans aucun doute la Fondation pour les aveugles, fondation d'utilité publique créée en 2005 pour financer la recherche en ophtalmologie et assurer la pérennité de son action.



René Devillez (troisième à partir de la gauche) lors de la célébration des 100 ans de la Ligue Braille

Avec Pierre-Baudouin Bareel, directeur de la Ligue Braille, il a géré la mise en place de cette Fondation. Pour ses mérites exceptionnels, il fut aussi mis à l'honneur en mars 2020, à l'occasion du lancement des 100 ans de la Ligue Braille à Bozar, en présence du personnel et des volontaires.

Marc Giboux, président de la Ligue Braille de 2002 à 2011 et actuel président de la Fondation pour les aveugles, a très bien connu René Devillez, qu'il a rencontré en 1973 lorsqu'il a rejoint la Banque Degroof : « Monsieur Devillez faisait preuve d'une grande rigueur intellectuelle et morale. Ses avis étaient empreints d'une grande lucidité mais également de sagesse et d'équilibre. C'est

pourquoi ils étaient très écoutés. Toutes ces qualités, alliées à une modestie naturelle, il les a apportées aux travaux du Comité de direction et du Conseil d'administration de la Ligue Braille. Sous une apparence parfois un peu austère, se cachait une profonde humanité qui guidait ses prises de position dans la gouvernance de notre association. »

Grand amateur d'art et de voyages, René Devillez était un père de famille et un grand-père dévoué aux siens. Nous leur exprimons encore toute notre sympathie et notre soutien. Merci Monsieur Devillez, pour l'aide inestimable que vous avez apportée durant toutes ces années aux personnes aveugles et malvoyantes.

Vous aussi, contribuez à la recherche !

Vous êtes aveugle ou malvoyant, et vous seriez prêt à aider des étudiants dans le cadre d'un projet, d'un sondage ou d'un mémoire ? Dans ce cas, nous vous invitons à rejoindre notre groupe Facebook « Projets, enquêtes et travaux étudiants (Ligue Braille) ». Nous y rassemblons toutes les demandes émises par les étudiants et qui ont trait au handicap visuel (de l'école secondaire à l'enseignement supérieur). L'une des plus importantes missions de la Ligue Braille est bien entendu le soutien à la recherche, et il est agréable de voir qu'il existe également des chercheurs en herbe présentant un intérêt pour le monde de la malvoyance. C'est pourquoi nous vous incitons chaleureusement à leur apporter votre aide en rejoignant ce groupe Facebook. Cela ne demandera que quelques minutes de votre temps. Grâce à votre collaboration, vous contribuerez à une notoriété et une compréhension plus larges du monde de la malvoyance

⇒ <https://www.facebook.com/groups/etudiantsliguebraille>

(vous devez d'abord aimer la page officielle de la Ligue Braille pour pouvoir rejoindre le groupe)



Canne Blanche, trimestriel de la Ligue Braille, est une production du Service communication, en collaboration avec les différents services de l'association.

Photos : Jean-Michel Byl, Dans le Noir, Pexels, Ligue Braille.

Impression : Daddy Kate.

ABONNEMENT

- 15 € à verser sur le compte :
BE11 0000 0468 0248
BIC : BPOTBEB1
Communication : « Abonnement Canne Blanche ».
- Gratuit pour les personnes aveugles et malvoyantes et pour les donateurs pour tout don à partir de 40 €.
- Disponible en PDF et RTF (www.braille.be), en braille et sur CD Daisy.



- Aidez-nous à éviter les gaspillages : en cas de déménagement, d'erreur dans vos coordonnées ou si vous recevez cette revue en double, merci de nous en avertir !
- Ne vous laissez pas abuser par des personnes peu scrupuleuses. La Ligue Braille ne vend rien, ni de porte à porte, ni sur la voie publique.
- La Ligue Braille est une association neutre, attachée aux valeurs démocratiques et active dans l'ensemble du pays. Elle est au service de toutes les personnes aveugles et malvoyantes.



CONTACT.

Ligue Braille asbl, rue d'Angleterre 57, 1060 Bruxelles.

Tél. : 02 533 32 11 – E-mail : info@braille.be - www.braille.be.

Compte pour faire un don : IBAN BE11 0000 0000 4848 - BIC : BPOTBEB1.

Éditeur responsable : Michel Magis, Rue d'Angleterre 57 – 1060 Bruxelles.

La Ligue Braille traite vos données personnelles dans le respect de vos droits et de ses obligations, conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD). Pour toute question au sujet du traitement de vos données, consultez notre Privacy Policy sur www.braille.be. Pour consulter, modifier, supprimer vos données ou pour toute autre question, contactez-nous par voie postale ou via info@braille.be.

BrailleTech

14 → 20 OCT 2021

BrailleTech Live & BrailleTech Digital

Des solutions existent pour faciliter la vie des personnes aveugles et malvoyantes !

BrailleTech Live: venez découvrir les aides techniques des différents exposants.

BrailleTech Digital: assistez aux vidéoconférences et webinaires animés par la Ligue Braille et les exposants. Une semaine complète centrée sur les technologies facilitant la vie des personnes aveugles et malvoyantes.

Avec le soutien de :



ligue braille ^{asbl}
une autre façon de voir la vie