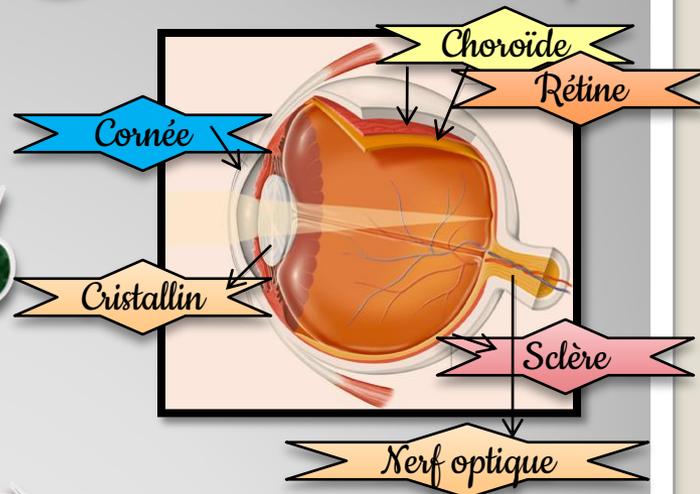




Les petits

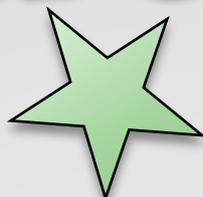
livrets



Ceux qui sont déficients visuels ne dépendent en aucun cas des autres pour vivre.

Ils peuvent mener une vie indépendante ! S'ils ont besoin d'aide, ils la demanderont eux-mêmes !

de KIRIO



Une autre vision sur les aveugles.



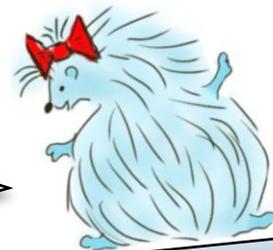
Famille L'EPONGE



Kipic



Cactus



Châtaigne



Patricia et Jean-Louis



Fléchette



Géraldine



Chardon

Un groupe de personnes aveugles est aussi capable de réaliser des choses merveilleuses que tout autre groupe normal en bonne santé physique et mentale. La responsabilité de changer notre attitude est notre choix. Alors, la prochaine fois que vous pensez, « Oh le pauvre, il est aveugle ! » Réfléchissez à la façon dont vous portez certains préjugés et n'essayez pas de jouer un rôle lorsque vous interagissez avec de telles personnes.



Les amis de Kipic



Patricia

Jean-Louis

Géraldine

Le quotidien d'un aveugle



Certains aveugles, le sont de naissance. D'autres par accident ou maladie et cela à n'importe quel âge. On les appelle les aveugles tardifs. Certains ne sont pas totalement aveugles; ils sont appelés « basse vision ». Personne ne peut dire cela m'arrivera, ou cela ne m'arrivera jamais. Nous avons tous nos particularités, nos problèmes de santé. Si l'entraide est en place, et le regard identique pour tout être humain, tout handicap peut s'appivoiser. Une canne blanche, c'est comme des béquilles ou une canne simple. La couleur blanche est juste pour signaler « faites attention à moi, je ne vois pas, ou bien je vois mal ».

Face au handicap, la population réagit différemment selon les individus. Il y a les gentils parfois maladroits, qui trouvent que vous avez de beaux yeux pour une aveugle, (effectivement, tous les aveugles n'ont pas les yeux enfoncés), ou bien, ceux qui vous bousculent en voulant vous aider.

Il y a les crétins, qui le sont avec tout le monde y compris avec les voyants. Même s'ils ne les voient pas, les non-voyants sentent le regard malsain des crétins qui les prennent pour des bêtes de foire.

Puis il y a les aidants comme Géraldine, qui donnent de leur temps et savent aider efficacement en observant, et en écoutant les aveugles afin de mieux les aider dans leurs difficultés quotidiennes.

Certaines personnes pensent que les aveugles, tout comme les handicapés, ont mauvais caractère. Je tiens à répondre ceci. Chez les voyants, non voyants, handicapés ou pas, vieux, jeunes, et dans toute espèce humaine, il y a les ronchons, les gentils, les méchants, les crétins... Rien à voir avec le handicap. Il faut arrêter de généraliser. Il y a les sympathiques et les infâmes pour tous.



Jean-Louis



Jean Louis a eu un accident à l'âge de 11 ans. Il jouait à la pétanque avec un copain Olivier, qui avait 13 ans. Il raconte :

Je pensais qu'Olivier avait fini de jouer. Je me dirige vers le cochonnet afin de ramasser mes boules. En me relevant, la boule lancée par Olivier qui ne m'avait pas vu, est arrivée directement sur mon front. Le choc m'a bloqué la respiration.

Olivier est parti en courant pour chercher du secours.

Le lendemain à 4h, j'étais dans le coma. Mon père, croyant bien faire, m'avait passé du beurre sur le front.

Conduit par mes parents à La Timone de Marseille, le médecin nous apprend l'état de mon œil gauche. Il est obligé de condamner l'œil gauche pour me sauver la vie. J'ai eu 40 points sur la tête. L'accident a eu lieu au mois de juin, je me suis réveillé à la fin du mois de septembre, hémiparétique du côté droit. La rééducation dans un centre spécialisé a duré 3 ans. Suite aux conséquences de l'accident, j'ai ensuite été opéré du talon d'Achille côté droit.

A l'âge de treize ans, je réintègre la scolarité en classe de 6^{ème}. Je ne voyais que de l'œil droit. Je poursuis mes études en 5^{ème}, 4^{ème}, 3^{ème}, puis j'intègre une première année de CAP cuisine.

A 6 mois de la 2^{ème} année du CAP, j'ai perdu la vue en forçant dessus pour travailler.





Patricia



Patricia est née aveugle suite à un accident avant sa naissance, lorsqu'elle était encore dans le ventre de sa mère. Elle dit avec humour : Ma mère m'a enseigné la chute libre dans un escalier avant ma naissance.

Après ma naissance j'ai passé 3 mois en couveuse. Diagnostic : Méningite cérébrale, tumeur au cerveau due au choc prénatal.

Attitude : Je tournais toujours la tête sur le côté, peut-être à cause de la douleur... Etant maltraité dans ma famille biologique je souffrais du manque de soins, peut-être aussi par ignorance, car les soins à mon époque n'étaient pas ceux prodigués aujourd'hui. On ne faisait pas autant de recherches sur la santé.

Je me suis retrouvée à l'assistance publique à l'âge d'un an, mes parents ne voulaient plus de moi. Mon frère qui était avec moi me protégeait du mieux qu'il pouvait. Aveugle, je passais pour une fainéante, car je dormais beaucoup.

À 11 ans, j'ai retrouvé la maison familiale. Le 31 décembre 1973 à minuit, le médecin demande à monter dans ma chambre pour me souhaiter une bonne année. Me trouvant au lit dans un état très inquiétant, il appelle le SAMU. Il comprend que ma mère m'a donné la plaquette de 12 aspirines qui est posée vide sur la table. J'avais très mal à la tête, je passe la nuit du 31 décembre aux urgences, puis je suis opérée dans la nuit. Il a fallu 11 années et cet accident pour déceler ma tumeur au cerveau et me sauver la vie. J'ai eu droit aussi à un lavage d'estomac pour l'ingurgitation de la plaquette d'aspirines. Toutes les 2 heures une infirmière étant à mes côtés, me prodiguait les soins nécessaires à mon rétablissement. Les médecins pensaient que je n'avais plus que 8 jours à vivre. Après 9 mois de coma, et 2 ans de rééducation, j'ai recommencé à apprendre à vivre avec mon handicap. 45 ans après je suis toujours là.



Patricia risque de se faire mal si le chien répond à l'enfant, car il va être détourné de son travail et peut l'entraîner vers un danger.



Madame !
Demandez à votre enfant de respecter le chien qui travaille



Médor !



Le chien guide

Vous le reconnaîtrez grâce à son harnais spécial par lequel la personne déficiente visuelle le tient pour se faire guider



Le chien d'aveugle est éduqué dans une famille accueil, Puis un Psy pour l'aveugle est obligatoire, car certains aveugles sont hargneux avec leur chien

Lorsque nous avons un chien guide, beaucoup de personnes nous parlent, nous devenons plus intéressants pour elles. Dommage, c'est le seul moment où nous avons moins besoin d'aide. Le chien fait très bien son travail. Les maladroits ou ignorants de nos difficultés, nous lancent des phrases gentilles : Il est beau ce toutou ! Puis elles le caressent. Le chien d'aveugle fait son travail, il ne faut surtout pas lui parler, ni le perturber.

Néanmoins, seul le chien guide nous permet de créer des contacts extérieurs. Pas de chien, pas de contact dans la vie quotidienne. La canne n'attire personne, elle ne produit pas le même effet qu'un brave chien, seulement un effet de recul, de doute, ou de regard malsain. Je vais appeler ma canne blanche Médor, dit Patricia, peut-être cela produira un effet de surprise agréable, entraînant les gens à me parler ? Le chien est vraiment l'aide la plus efficace pour ce handicap. Le chien reste en plus, un réel compagnon dans la vie de tous les jours.

Anecdote de Patricia : Lorsque j'avais mon chien, les gens me demandaient s'il était blessé, car il porte un harnais adapté aux besoins de guide. On m'a même demandé si le chien était aveugle



En présence d'un chien guide

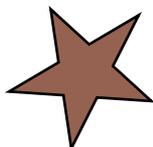
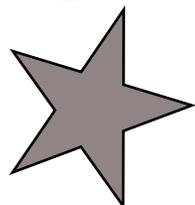
Les chiens-guides sont des animaux très entraînés qui améliorent la vie et la sécurité des personnes malvoyantes. Les déficients visuels se fient à leurs chiens pour se repérer

Il arrive de rencontrer (dans la rue, dans un train dans un bus, dans le métro, dans un magasin,..) une personne déficiente visuelle accompagnée d'un chien guide. Le chien a l'air fort sympathique et vous pouvez avoir envie de le caresser ou de lui parler : N'en faites rien ! Le chien est au travail et il ne faut pas le distraire de sa mission qui consiste à guider la personne déficiente visuelle. Si le chien est distrait, cela peut générer une situation dangereuse pour l'aveugle. Ne faites rien qui pourrait détourner l'attention du chien. De la même manière ne donnez pas de nourriture au chien guide : Seul son maître doit le faire. Sachez aussi que les chiens guides sont dispensés du port de la muselière et que la loi leur donne accès « aux transports, aux lieux ouverts au public, ainsi qu'à ceux permettant une activité professionnelle, formatrice ou éducative » Lorsque le guide arrive en bas ou en haut de l'escalier il marque un arrêt, ce qui indique à la personne déficiente visuelle qu'elle se trouve sur la dernière marche.

De même, si elle en a une, n'attrapez pas sa canne blanche pour la guider. Adressez-vous à l'aveugle toujours par la parole. Le déficient visuel a comme n'importe qui, un espace vital. Respectez-le



Petites consignes utiles pour aider un aveugle



Un siège à indiquer

Ici encore les mots sont inutiles, placer la main de la personne déficiente visuelle sur le dossier de la chaise elle en déduira son orientation.

Un passage étroit

Pour annoncer le rétrécissement d'un passage où le guidant comme Géraldine, et la personne déficiente visuelle ne peuvent passer de front, le guidant place son bras derrière son dos. La personne sait alors qu'elle doit se placer juste derrière le guidant. Encore une fois cela se fait sans aucune indication verbale.

La technique de guide est une technique de langage corporel. Le rythme de la marche recommandé fait référence à une allure moyenne et constante. C'est le ralentissement de cette allure normalement constante qui permet d'annoncer à la personne déficiente visuelle qu'un obstacle se situe dans son environnement proche. Casser l'allure et donc s'arrêter signifie que le guidant est placé juste devant l'obstacle.

Cette technique est très intéressante pour gérer l'approche et la passation des changements de relief, des dénivellations, des obstacles et offre à la personne déficiente visuelle la possibilité de discuter avec le guidant de tout autre chose. C'est la personne déficiente visuelle qui prend le bras de la personne qui guide et non l'inverse : Il ne s'agit pas de "tracter ou de propulser" le non ou malvoyant, mais bien de le guider.



Proposer et ne pas imposer votre aide

La première chose à faire lorsque vous rencontrez une personne déficiente visuelle est de lui demander si elle a besoin de votre aide.

Une personne aveugle ou malvoyante peut très bien s'arrêter un instant face à la route avant de traverser une rue sans avoir pour autant besoin d'aide pour le faire. Elle peut tout simplement être en train d'écouter la circulation avant d'effectuer la traversée de cette route.

Une personne aveugle aime quand on lui parle normalement.

Vous n'avez pas besoin de modifier votre phrase en évitant d'utiliser des mots : « Ici ! » « Regarde ! ». Pourquoi ? Ils ne se sentent pas offensés quand ils entendent de tels mots et peuvent se sentir bizarres s'ils réalisent que vous essayez de reprendre vos mots.



Peut-être que nous ne savons pas comment nous comporter avec les aveugles. Il n'y a donc rien de mal à leur poser des questions sur les expériences de leur vie quotidienne.

Beaucoup de ces personnes pourront vous fournir des informations intéressantes sur leur vie. Vous n'avez qu'à leur demander



Différentes cannes



Canne de locomotion : Utilisée par les non-voyants et certains malvoyants pour les aider à se déplacer. Par le balayage de la canne, les personnes déficientes visuelles peuvent identifier les éventuels obstacles. Elle ne peut malheureusement détecter les actes d'incivilité (déjections canines, crachats,...) qui procurent désagrément et inconfort auprès de leurs utilisateurs.

La canne permet également de donner des informations tactiles : La personne peut ainsi prendre des repères et les intégrer afin de se créer une image mentale du trajet à parcourir.

Canne blanche d'identification : Vise essentiellement à signaler le handicap visuel. Elle permet à la personne d'être identifiée comme personne déficiente visuelle.

Canne d'appui : Utilisée principalement par les personnes âgées qui ont besoin d'un appui dans leurs déplacements.



Les lunettes noires ou colorées

Elles ont plusieurs rôles :

- *Esthétique* : Pour dissimuler des yeux parfois abîmés par la cécité.
- *Protection* : Il arrive aussi que la personne aveugle soit atteinte de photophobie : La lumière, qui constitue sa seule perception, lui devient très agressive.



Différents types de maladies de l'œil



Myopie aiguë

Il s'agit d'une myopie ne pouvant être corrigée par des lunettes ou des lentilles. La vision est très floue et on distingue mal les détails et les couleurs. Difficultés principales

La lecture : La personne atteinte de vision floue a besoin de matériel optique grossissant.

La lumière : On remarque souvent une grande sensibilité à la luminosité et à l'éblouissement.

Aptitudes

La personne peut encore se déplacer avec une canne blanche et en connaissant les lieux de préférence.

Glaucome

En détruisant lentement les fibres du nerf optique, le glaucome peut conduire à la perte totale et définitive de la vision. Le champ visuel va se trouver très lentement et progressivement rétréci. Le glaucome est une maladie assez fréquente touchant surtout les adultes après l'âge de 40 ans.

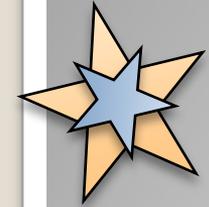
Difficultés principales

Déplacement : La réduction du champ visuel. Les personnes ne peuvent plus se diriger toutes seules. Une canne s'avère nécessaire pour reconnaître les trottoirs et éviter de percuter les objets

Lecture : Certaines personnes conservent des capacités de lecture mais, pour lire efficacement, elles ont besoin d'une taille de caractère réduite, adaptée à leur champ visuel restreint. Cependant, lorsque la taille idéale des caractères dépasse le tunnel de vision, la lecture devient impossible.

Décollement de la rétine

C'est une pathologie assez rare qui se manifeste par une séparation de la rétine par rapport aux membranes externes du globe oculaire. Elle peut mener à la cécité si elle n'est pas traitée rapidement.



La perte de la vision centrale



Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

Difficultés principales

La lecture : Demandant une grande adaptation car nos yeux lisent avec la vue centrale.

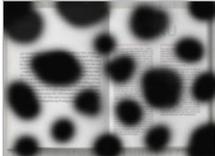
La vision des détails

La vision des couleurs

Aptitudes

Les déplacements : La personne, avec de la pratique et une formation adéquate, saura retrouver assez facilement son chemin.

La vision avec taches



Rétinopathie diabétique

La rétinopathie diabétique est l'affection oculaire la plus grave associée au diabète.

Cette affection peut mener à la cécité si elle n'est pas soignée. La vision sera une vision avec taches. Difficultés principales

La lecture : Pour certaines personnes, elle est rendue difficile par le texte qui paraît déformé et flou et les lettres qui semblent disparaître.

Aptitudes

Déplacements : La personne garde une bonne autonomie.

Cataracte

Elle se caractérise par une opacification du cristallin qui devient trouble.

Difficultés principales

La lecture : La personne atteinte de vision floue a besoin de matériel optique grossissant.

La lumière : On remarque souvent une grande sensibilité à la luminosité et à l'éblouissement.

Aptitudes

La personne peut encore se déplacer avec une canne blanche et en connaissant les lieux de préférence.



Rétinopathie pigmentaire

La maladie se caractérise par une baisse de vision très lentement progressive. A terme, tout le champ visuel central est aussi touché.

Difficultés principales

Déplacement : La réduction du champ visuel et l'impossibilité de distinguer les mouvements gênent considérablement le déplacement. Les personnes ne peuvent plus se diriger toutes seules, ni détecter les obstacles éventuels. Une canne s'avère nécessaire pour reconnaître les trottoirs et éviter de percuter des objets.

Aptitudes

Lecture : Certaines personnes conservent des capacités de lecture mais, pour lire efficacement, elles ont besoin d'une taille de caractère réduite adaptée à leur champ visuel restreint. Cependant, lorsque la taille idéale des caractères dépasse le tunnel de vision, la lecture devient impossible.

Géraldine nous accompagne pour les courses



Merci Géraldine

Pas de quoi, j'aime bien être avec vous. J'en profiterai pour faire quelques courses aussi



Gestes de rencontre

Même si la personne a une canne de locomotion, il est toujours utile de lui proposer son aide dans des aménagements extérieurs difficiles, dans les transports, dans un bâtiment...
Présentez-vous quand vous rencontrez une personne déficiente visuelle en posant éventuellement votre main sur son bras ou son épaule, cela permet ainsi à la personne de savoir que c'est à elle que vous vous adressez.

Si vous connaissez son nom, appelez la personne pour qu'elle sache que c'est à elle que vous vous adressez.

Proposez votre aide, ne l'imposez pas : « Puis-je vous aider ? » « Comment puis-je vous aider ? »

Si la personne est accompagnée, adressez-vous directement à elle et non pas à son accompagnateur

Ne vous étonnez pas si une personne malvoyante incline la tête pour mieux vous regarder, elle utilise son résidu visuel.

Donnez des informations courtes et précises, la personne déficiente visuelle se crée une image mentale dans la tête, et un plan du trajet à effectuer. Elle raisonne plus facilement en ligne droite avec des repères.

Abandonnez la communication non-verbale (hochement de tête pour dire oui, pointer du doigt une direction, faire des mimiques, ...), très utilisée dans les rapports sociaux, et les descriptions vagues (« là-bas », « c'est marqué », « ici », ...) qui n'apportent aucune information.

Choisissez une description précise (« à 10h », « au nord », « au prochain carrefour à gauche », ...) et des repères fixes (« devant la zone d'attente des bus », « devant la boulangerie »)

Utilisez tout ce qui peut être entendu, ressenti par la personne et touché par sa canne blanche (un appel d'air d'une sortie dans un couloir, une poubelle sur le trottoir, etc.)



J'ai entendu
les voitures
s'arrêter.
Nous pouvons
traverser

Ce n'est pas nous
car je ramasse les
crottes de Médor

Attention, il
y a une
crotte de
chien

En effet la semaine dernière j'ai
balayé une crotte avec ma canne, et
quand je l'ai repliée, je me suis
souillé les mains. BEURK !



Aider un aveugle

Un aveugle n'observe pas avec ses yeux mais utilise l'ouïe, l'odorat et le toucher pour percevoir ce qui l'entoure. En un rien de temps, il vous aura repéré.

Comment guider une personne aveugle, par exemple pour traverser la rue.

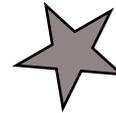
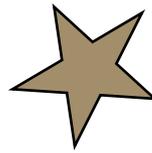
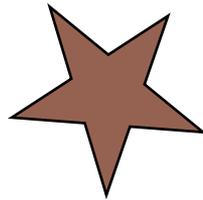
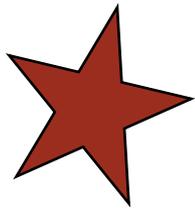
Si une personne aveugle ou malvoyante vous demande de la guider, par exemple pour traverser, se diriger dans un restaurant ou dans un autre bâtiment, offrez-lui votre bras ou votre épaule. Ne poussez jamais la personne en avant, mais précédez-la. Autrement, vous auriez beaucoup de mal à la guider et elle ne se sentirait pas du tout en sécurité.

Il arrive parfois qu'une personne aveugle ou malvoyante qui attend le bus ou le tram au bord du trottoir, soit brusquement attrapée par le bras et entraînée de l'autre côté de la rue. Tout en se débattant, elle tente d'expliquer au « serviable » inconnu qu'elle ne souhaitait absolument pas traverser. Il vaut mieux demander : « Puis-je vous aider à traverser » ? Si la réponse est positive, vous pouvez alors l'emmener de l'autre côté de la rue.

En général, il suffit de lui indiquer où est la porte des toilettes. Il est toujours utile de lui montrer où se trouve, par exemple, le lavabo. Vous pouvez également lui demander s'il saura revenir des toilettes.

Vous pouvez dire sans crainte à une personne handicapée visuelle : « Voulez-vous voir ce vase ? » en lui mettant le vase dans les mains. N'hésitez pas non plus à utiliser les mots « aveugle » et « malvoyant » s'ils surviennent au cours d'une conversation. Surtout, n'oubliez jamais qu'avoir une vision limitée n'entraîne pas la surdité. Gardez pour vous des remarques chuchotées et déplacées

Il faut faire preuve de tact et de discrétion lorsqu'on lit une lettre d'ordre privé. En premier lieu, vérifiez si le nom de l'expéditeur n'est pas écrit sur l'enveloppe. N'ouvrez jamais une enveloppe sans qu'on vous l'ait expressément demandé. Il est important de lire exactement ce qui est écrit en évitant de parler trop vite.



Non je ne veux pas traverser, je veux prendre le bus

Je vais vous aider

Il est gentil, mais maladroit

Vous allez me faire tomber !



Trottoirs et escaliers

Les trottoirs et les escaliers ne doivent en aucun cas poser de problèmes au guide. Contentez-vous de signaler au bon moment un trottoir à monter ou à descendre. Il n'est pas nécessaire d'arrêter une personne aveugle ou malvoyante pour lui faire sentir le bord du trottoir avec sa canne blanche. Pour les escaliers, dites simplement : « Attention, nous montons (descendons) un escalier ». Vous pouvez aussi lui demander si elle préfère se tenir à la rampe. Si c'est le cas, posez sa main dessus ou dites-lui : « La rampe est à votre gauche (droite) ». Vous pouvez aussi signaler si l'escalier est grand ou petit. En tout cas, à la dernière marche, prévenez la personne que vous accompagnez. S'il y a le choix entre un escalier ordinaire ou un escalier roulant, la décision est toujours laissée à l'aveugle ou au malvoyant. Il faut toujours signaler clairement qu'on s'apprête à utiliser un escalier roulant.

Où c'est « là »...? Ne dites jamais : « Il y a une chaise là », « Un peu plus loin, il y a un vélo en travers du chemin » ou « L'arrêt de bus est après le coin de la rue, là-bas » tout en montrant d'un geste la direction en question. Toutes ces indications de direction n'ont souvent aucun sens pour une personne aveugle ou malvoyante, car elles sont basées sur des regards ou des gestes. Il vaut mieux lui dire : « À trois mètres devant vous, un vélo est posé contre le mur », « L'arrêt du bus qui va à la gare est à dix mètres à droite ». En le servant à table, vous pouvez lui dire : « Votre verre est à droite devant vous » ou « Votre apéritif est à votre droite ». Vous pouvez aussi donner un petit coup à l'objet désigné, pour que la personne puisse le repérer au son. Si vous lui mettez directement dans la main son verre, son apéritif ou quelque autre objet, n'oubliez pas de lui dire où elle pourra le reposer.

Les transports : Il suffira de guider une personne aveugle ou malvoyante jusqu'à la porte du véhicule et poser sa main sur la portière ouverte ou la rampe, et elle pourra s'orienter seule. Des jambes, elle en a ! Elle peut donc monter comme tout le monde. Ces conseils sont aussi valables pour la descente. Vous pouvez éventuellement lui dire si la marche est haute ou basse. Il est important de signaler à quel endroit elle doit monter dans la voiture. Pour sortir, dites-lui s'il est possible d'ouvrir la portière et comment le faire.

Que ce soit dans les transports communs ou dans une pièce, donner le plus vite possible une place assise à une personne aveugle ou malvoyante.

Il vaut donc mieux lui laisser ranger ses affaires. Si vous l'aidez à le faire, dites-lui précisément où vous avez suspendu son manteau.

dans le bus



Maman an !
La dame a pris
ma place !
Ouin in in !

Pourquoi avez-
vous demandé à
ma fille de vous
laisser la place ?

Parce que, je suis
aveugle

Certaines personnes
manquent vraiment
d'éducation !

Chaque chose à sa place. Il est essentiel pour les personnes aveugles ou malvoyantes que les objets soient toujours rangés aux mêmes endroits. Sinon, impossible de retrouver quoi que ce soit. Ceci est particulièrement important pour les personnes handicapées visuelles qui vivent et voyagent seules ou qui sont sur leur lieu de travail. Attention aux portes des pièces comme à celles des meubles ! Les portes des pièces seront soit grandes ouvertes, soit fermées ; celles des meubles, toujours fermées. Bien sûr, il est aussi très important de ne pas laisser traîner corbeilles à papier, sacs, cartons, etc. Vous pouvez imaginer quel parcours d'obstacles cela pourrait être !

Devinette

avec Patricia : Quel est l'animal préféré des aveugles ?



Pour une aide
bienveillante vous pouvez
contacter :
Union des déficients
visuels du Var

Le Milan La Rode,
163 rue Jean Bartolini
83000 Toulon

09 86 18 57 39
06 30 28 18 79
06 72 34 27 72

contact@udv83.fr

Réponse
avec Jean
Louis :

-La cane
-La cane est la femelle du canard
-La canne blanche permet à un aveugle de se
déplacer en évitant les obstacles



<https://paule-emploi-62.webself.net>



BD protégée.
Toute reproduction interdite sans l'autorisation de son auteur
Paule Deboisgirault