



Sensibilisation au handicap visuel 3 avril 2017

Lors de notre réunion mensuelle du 3 avril 2017, nous avons eu le plaisir d'accueillir Colette DENTELLE et Dominique BOUCHERON, toutes les deux membres d'Echappées Belles. Colette et Dominique sont l'une malvoyante et l'autre non-voyante. Elles ont commencé leurs premières sorties en tandem avec nous. Se mettre à la place de l'autre pour le comprendre est essentiel dans la construction d'une relation de confiance. En nous projetant une vidéo, en cinq parties, élaborée par l'Association Valentin Haüy, et aussi et surtout par la restitution de leur vécu, sur chacun des thèmes de la vidéo, elles nous ont fait entrer pendant quelques instants dans leur réalité. On entend aujourd'hui par sensibilisation, donner un vernis superficiel sur un sujet. Dominique et Colette, en l'occurrence, nous ont rendu sensibles, preuve en est la concentration de l'auditoire, unique de mémoire de croissillon.

1. Savoir de quoi nous parlons

Etre non-voyant c'est être atteint de cécité totale, c'est être aveugle, terme que les personnes concernées ne craignent pas d'utiliser.

Etre malvoyant, c'est avoir encore des perceptions.

L'acuité : en dessous de 4/10^{ème}, après correction, en vision binoculaire, on est classé malvoyant. 1/20^{ème}, je peux compter mes doigts, main tendue. 1/50^{ème}, je peux compter mes doigts main placée devant les yeux. Puis, il s'agit de perception de la lumière, d'une sensibilité au contraste jour/nuit. Noir, c'est déjà une couleur nous dit Dominique qui n'est pas aveugle de naissance, en ajoutant qu'il est bien difficile de dire ce que l'on ressent dans ce cas.

Le champ visuel : normal, il est de 180%. De 20 à 10 c'est classé malvoyance, en dessous, aveugle. Ce point est essentiel car on peut avoir 10/10^{ème} limité à un tube.

Les causes de la malvoyance sont multiples, et d'effets variés. La DMLA, maintient le champ mais avec perte de la vision de face. Glaucome, cataracte donnent des visions floues. Des atteintes du cerveau, même en présence d'un œil sain, altèrent la vue.

Population : En France, 2 millions de personnes sont malvoyantes, chiffre qui augmente avec l'allongement de la durée de la vie. Pour 70.000 aveugles dont seulement 6000 maîtrise le Braille.

Des lunettes de simulation de handicap ont été mises à notre disposition, qui ont permis, un court instant, de ressentir ces différents types de handicap visuel.

2. Compensation du handicap visuel, usage des autres sens

Chez un valide, 80% des informations qu'il traite viennent de sa vue. « Inconsciemment, dès que vous entrez dans cette salle, vous savez qui est là, comment la salle est agencée, quel cheminement vous prendrez pour prendre votre place...l'aveugle doit sentir, écouter, toucher, évaluer en permanence la situation, même la plus banale pour un valide.

L'aveugle et le malvoyant sont en permanence aux aguets, sous tension.

L'usage des autres sens se développe. Dominique nous dit qu'en tandem, elle ressent le passage de la rase campagne à une agglomération, sans doute parce que les sons se réfléchissent sur les obstacles et lui procurent une perception sensible.

3. La reconstruction personnelle

Face au diagnostic, la personne se replie souvent dans une attitude de **culpabilité** et de **déni** de la réalité imparable, quitte à se mettre en danger par des activités hors de ses capacités réelles. Suit une phase d'**isolement** et de **dépression**. Une majorité, dans cette phase douloureuse, est tentée par le suicide.

On comprend combien il est important de bénéficier d'un soutien familial, et d'un accompagnement professionnel, qui permettent de passer à la phase d'acceptation.

Dominique emploie une formule très parlante, **le handicap est un deuil**, les processus sont semblables. Colette précise que la phase d'acceptation n'est jamais définitivement acquise, il y a des hauts et des bas, qui demandent une vigilance permanente, de la personne et de ses proches.

4. L'accompagnement dans la vie courante : les déplacements.

Avoir une **vie sociale** exige de pouvoir **se déplacer**. Accompagner un aveugle ne réclame pas que de la bonne volonté. C'est l'aveugle qui tient le bras, pas le contraire. Pour cela, il attrape le bras de son guide au niveau du coude. Le guide doit apprécier la largeur des passages, doit toujours passer le premier, il doit protéger. Le guide doit anticiper, avertir des dangers.

Lors d'une sortie en tandem, il y a des phases marchées, qu'il faut gérer avec soin. Pendant le parcours cyclo, il est important de décrire le paysage, autant pour le plaisir du passager, que pour la sécurité.

5. L'accompagnement dans la vie courante : l'environnement de travail

Tout doit être à sa place, ne pas déplacer les objets, les repères, auxquels l'aveugle se réfère pour se repérer, travailler, communiquer. Des évidences qui pourtant n'ont rien de naturel chez les valides, **signaler sa présence, s'identifier**, informer de son départ, lors de toute rencontre. Avoir des gestes simples.

Nombreuses ont été les questions, à l'issue de cette exposé brillant et sensible.

Que ressentez-vous sur le vélo ? Un sentiment de liberté, nous dit Dominique, un rapprochement de la nature, un relâchement des tensions permanentes décrites plus haut. On voit à quel point **la confiance** est cruciale. **En tandem, nous déléguons.**

Qu'attendez-vous de nous en accompagnement du tandem ? Soyez un guide jusqu'au vélo. Ne pas nous oublier après la descente du vélo. Se placer, pilote et passager, du même côté du vélo lors des déplacements à pieds avec le vélo. Pour monter en voiture, nous caller la main sur le coin de la portière afin que nous puissions nous orienter. Et décrivez les paysages, variez les parcours, ne croyez pas que parce que nous sommes aveugles, nous pouvons nous contenter de toujours faire le même parcours. Nous aussi, nous nous ennuyons sur la route des radars !

Importance de l'ordinateur dans votre vie courante ? Fondamentale, c'est désormais l'outil de l'accès à l'information. Les outils de reconnaissance vocale, de traduction automatique, rendent d'éminents services.

A minuit, il a fallu se quitter, à regret.

Patrick SAMIER