

06 #DOSSIER  
HANDIPARENTALITÉ

## L'amour est aussi aveugle

10 #SOCIÉTÉ

### Bénévole

AUPRÈS DE  
DÉFICIENTS VISUELS :  
DONNANT-DONNANT !

13 #SOLUTIONS

ACCÈS  
AUX LIEUX  
CULTURELS



LUMEN #05  
DÉC. 2016

## SOMMAIRE

- 03 ÉDITO
- 04 ACTUALITÉS
- 06 DOSSIER HANDIPARENTALITÉ
- 09 TÉMOIGNAGES  
LES ÉCUEILS LIÉS AU HANDICAP
- 10 SOCIÉTÉ  
BÉNÉVOLE AUPRÈS DE DÉFICIENTS VISUELS : DONNANT-DONNANT !  
L'APPEL DES CIMES
- 12 SOLUTIONS  
MIEUX NAVIGUER, SE REPÉRER ET APPRENDRE  
GRÂCE AUX TECHNOLOGIES  
ACCÈS AUX LIEUX CULTURELS
- 14 SANTÉ  
MA CONSULTATION CHEZ L'OPHTALMOLOGISTE :  
À QUOI SERVENT LES EXAMENS ?
- 15 TRIBUNE  
CITOYENNES AVANT TOUT

06

# Dossier  
handiparentalitéL'AMOUR EST  
AUSSI AVEUGLE# Solutions  
ACCÈS AUX  
LIEUX CULTURELS

13



Éditeur : UNADEV  
 Directeur de la publication : Laurence de Saint-Denis  
 Rédacteur en chef : Cécile COULON D'ELLOY  
 Rédaction : Marion Bachelet, Charline Dabrio, Hélène Dorey, Marie Dubois, Lisiane Fricotte, Camille Pons, Maudy Piot, Ambre Segarra, Charlotte Viart  
 Conception graphique : LVP GLOBAL  
 Impression : IMPRIM'33  
 n° de Dépôt Légal : ISSN 2431-9031

ÉDITO

N° 5

UNE ANNÉE S'ACHÈVE, LUMEN SUIT SON CHEMIN ET VOUS OFFRE  
SON CINQUIÈME NUMÉRO !

Un numéro plein d'espoir : nous espérons vous avoir accompagnés durant cette année dans votre meilleure connaissance du monde de la déficience visuelle. Avoir accompagné les professionnels, les familles, les accompagnants, les aidants... dans leurs questionnements et leurs doutes. Avoir accompagné le grand public dans sa prise de conscience de la différence et de la richesse. Nous espérons vous avoir apporté des informations pratiques, pragmatiques, utiles et enrichissantes. Vous avoir aidés à aider.

Nos amis contributeurs de LUMEN le savent : vivre comme les autres demande de l'adaptation, de l'énergie, de la persévérance et surtout des regards extérieurs bienveillants. Qu'il s'agisse de profiter des sports d'hiver (page 11), d'utiliser les nouvelles technologies (page 12) ou de visiter des lieux touristiques (page 13), rien n'est insurmontable... à condition que tout le monde en soit persuadé ! A quoi sert de se battre si l'entourage est dans le doute ? Si la société devient un frein ?

Alors que dire de la fonction sociale la plus naturelle qui soit : la parentalité ? Si naturelle, et si source d'inquiétude de la part des jeunes parents. Notre dossier (page 6) met en lumière les difficultés que rencontrent les pères et mères déficients visuels lorsque, au-delà des difficultés matérielles,

s'ajoutent la maladresse, la méconnaissance ou l'incompréhension de l'entourage. Drôles ou tristes, les témoignages de ces papas ou mamans nous ramènent à notre propre expérience...

LUMEN termine cette année avec tout l'enthousiasme de l'enfance et l'envie de continuer sa mission auprès de ses lecteurs. Nous vous donnons rendez-vous en 2017 pour de nouvelles enquêtes, toujours plus d'informations et de compréhension de la déficience visuelle.

D'ici là, nous vous souhaitons une très belle fin d'année dans la lumière !

## MAGAZINE

OBJECTIF DU

## LUMEN C'EST QUOI ?

Créé par l'UNADEV il y a tout juste un an, ce magazine se destine à tous les acteurs du handicap visuel. Il a pour but de leur apporter des informations utiles et des réponses concrètes pour les aider dans leur action auprès des personnes déficientes visuelles. Lumen en latin signifie lumière. C'est également une unité du flux lumineux, c'est-à-dire de la quantité de lumière émise par une source donnée. Notre ambition est de mériter ce nom et de vous apporter tous les éclairages dont vous avez besoin, de faire la lumière sur les grands sujets de la déficience visuelle, d'apporter des réponses.

Ne parlons plus de handicap, parlons de besoins concrets et de toutes les informations nécessaires pour y répondre !

# ACTUS



## **Vous avez demandé la police ?**

### **EIDO, UNE NOUVELLE POLICE DE CARACTÈRE ADAPTÉE AUX PERSONNES MALVOYANTES**

Des chercheurs français du Laboratoire de psychologie cognitive de Marseille (CNRS/ Aix-Marseille Université) ont développé une nouvelle police de caractères, spécialement destinée aux personnes malvoyantes, atteintes de DMLA. Baptisée EIDO (du grec "percevoir visuellement"), cette police se distingue des autres couramment utilisées, grâce à des caractères aux formes optimisées pour ne pas être confondus entre eux. La police EIDO est disponible gratuitement sur le site du Laboratoire de psychologie cognitive ([www.lpc.univ-amu.fr](http://www.lpc.univ-amu.fr)).

Source : "EIDO : une nouvelle police de caractères pour les patients malvoyants", *SCIENCE Magazine*, nov 2016/jan 2017, n° 52, page 21.

Eido abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

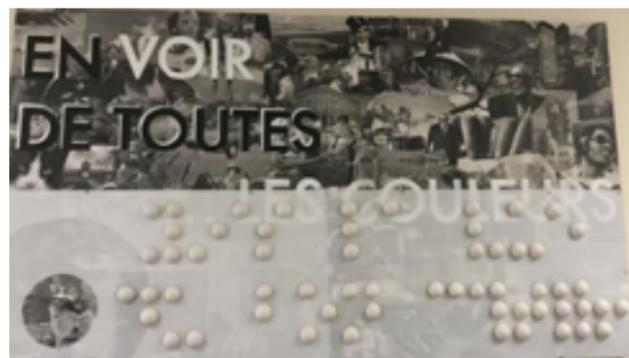
## **UNE FRESQUE EN BRAILLE À GRENOBLE**

Elle a été réalisée par des élèves déficients visuels de l'ULIS du collège Charles Münch de Grenoble, dans le cadre d'un projet eTwinning (plateforme de collaboration entre établissements scolaires européens, ici un projet avec la Bulgarie, la Turquie et l'Allemagne).

Les élèves ont travaillé avec l'artiste Laveugletavu (The Blind), un grapheur nantais pas comme les autres, qui a développé le graffiti pour aveugles. Un art visuel en 3 dimensions, qui cherche à sortir le braille de son format et de sa forme classiques. Pour les ateliers d'écriture, les élèves ont eu recours aux outils spécifiques à la déficience visuelle : enregistrements audio, perkins, esytime.

La fresque est composée d'images contrastées sur lesquelles est posée une plaque en plexiglas, pour donner une idée de la vision des personnes malvoyantes.

Les élèves y ont écrit en gros caractères braille : "Vis la vue du bon côté". Un projet volontairement tourné vers les autres. Déroulant pour le spectateur et une belle action de sensibilisation au handicap visuel.



## **DES CADEAUX pour les enfants exceptionnels**

Le site Hop'Toys propose des jeux, jouets et outils accessibles aux personnes en situation de handicap, et notamment handicap visuel. Vous y trouverez ainsi toute une sélection de cadeaux pour un enfant non - ou malvoyant : astuces, jeux d'éveil et d'apprentissage, de stimulation sensorielle, d'autonomie, adaptés à ses besoins. Depuis le matériel pour se repérer dans l'espace aux jeux ludo-éducatifs et autres jeux sensoriels en passant par les livres audio ou braille, de quoi faire plaisir!

On a aimé : la pâte à modeler Agglo-billes, composée de milliers de petites billes agglomérées entre elles et qui ne colle pas ; le mégaphone qui donne une voix de robot ou d'extraterrestre ; le boîtier qui reproduit les battements du cœur humain ; ou encore, les lettres rugueuses qui permettent une approche multi sensorielle de l'apprentissage de l'alphabet.

**Le site contient également un blog plein de conseils et d'idées pour favoriser l'épanouissement de votre enfant.**  
[www.hoptoys.fr](http://www.hoptoys.fr) (rubrique Besoins Spécifiques)

## **Le braille, avenir ou souvenir ?** EMISSION A VOUS DE VOIR SUR FRANCE 5

"Le braille, avenir ou souvenir ?" : c'est le titre du dernier numéro de l'émission mensuelle de France 5, qui fait le point en octobre sur l'utilisation du braille aujourd'hui. Depuis quelques décennies, la pratique du braille décroît. Quelles sont les raisons de cette évolution ? À terme, le braille serait-il amené à disparaître et quelles en seraient les conséquences ?

Des témoignages de professionnels et d'utilisateurs, à découvrir en replay sur France 5 :

[www.france5.fr/emissions/a-vous-de-voir](http://www.france5.fr/emissions/a-vous-de-voir)

## **APPEL À PROJETS** 8 millions d'euros pour l'accessibilité numérique des personnes handicapées

Le gouvernement vient de lancer un appel à projets "Accessibilité Numérique", destiné à faciliter l'accessibilité au monde du numérique pour les personnes en situation de handicap. Il sera financé par le Programme d'Investissement d'Avenir à hauteur de huit millions d'euros. Les entreprises, établissements de recherche ou associations peuvent proposer leurs projets de R&D visant à développer des solutions numériques permettant l'intégration des personnes en situation de handicap.

Ségolène Neuville, secrétaire d'Etat chargée des personnes handicapées et de la lutte contre l'exclusion, a déclaré : "Le développement de l'accessibilité numérique ouvre le champ des possibles pour les personnes handicapées en leur offrant un moyen supplémentaire de compenser leur handicap, de vivre de la façon la plus indépendante possible et de participer pleinement à tous les aspects de la vie sociale."

La date limite de dépôt des dossiers est fixée au 10 janvier 2017.

Plus d'informations sur [www.bpifrance.fr](http://www.bpifrance.fr)

DOSSIER  
HANDIPARENTALITÉL'amour  
est aussi  
aveugle

Dans la vie d'un couple, quel qu'il soit, se pose à un moment la question de la parentalité. Pour les personnes déficientes visuelles (ou présentant un handicap de manière générale), le cheminement menant à ce choix est, à peu de choses près, similaire à celui de tout un chacun. Avec peut-être en toile de fond, l'appréhension de transmettre son handicap à son enfant. Mais cette inquiétude n'est-elle pas finalement inhérente à chaque grossesse ?

Le risque de malformation, de transmission génétique ou autre, existe à un degré plus ou moins important pour chacun. Aussi, la seule question que tout couple devrait se poser est : "Est-ce que je désire avoir un enfant ?" Sans qu'aucun facteur extérieur ne vienne interférer dans ce choix. Avoir (ou ne pas avoir) un enfant est un choix personnel qui n'a à souffrir aucun jugement.

Et pourtant, cela reste, encore aujourd'hui, un tabou pour nombre de personnes.



Et pourtant, cela reste, encore aujourd'hui, un tabou pour nombre de personnes.

“ On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux. ”

Antoine de Saint-Exupéry

## JE VEUX UN ENFANT

Avoir un enfant, c'est le grand saut dans l'inconnu ! Une aventure tout nouvelle qui s'ouvre à nous, avec son lot d'enthousiasme, d'excitation, mais aussi de peurs et de doutes. Ce n'est jamais un choix anodin, et une fois le pas franchi, ça nous remplit entièrement.

L'ambivalence des sentiments pendant la grossesse est ressentie de la même manière par toutes les mères et tous les pères, peu importe leur éventuel handicap. Ce sont des sentiments universels.

"Vais-je être un bon père/une bonne mère ? Vais-je être capable de m'occuper de mon enfant ? Vais-je aimer cet enfant ? Va-t-il m'aimer ?"... Autant de questions que tout parent s'est un jour posées, handicapé ou non.

## OFFRIR UNE PRÉPARATION ADAPTÉE

Ce sont les neuf longs mois de la grossesse qui vont aider à se préparer à devenir parent. La grossesse est un passage transitoire vers un changement d'état, voire d'identité. Et s'il ne permet pas de se préparer vraiment au bouleversement psychologique qui nous attend, il permet au moins de l'appréhender matériellement et techniquement.

C'est à ce niveau que les futurs parents déficients visuels vont avoir des besoins particuliers. Dans une société où la représentation visuelle prime, il va être nécessaire d'adapter nos références visuelles afin de leur permettre de bénéficier, au même titre que n'importe quel parent, d'un accompagnement adéquat.

Certaines structures trop rares, comme le SAPPH à Paris ou le Centre Papillon de Bordeaux, proposent un accompagnement personnalisé et ont mis en place des astuces pour permettre, par exemple, aux futurs parents déficients visuels de "visualiser" une échographie, ou d'apprécier un certain nombre d'informations dont ils sont techniquement exclus.

>>

INTERVIEW  
CROISÉE

## Corinne METRAL

Infirmière puéricultrice  
Présidente du Centre Papillon  
de Bordeaux

## La structure :

"Le centre Papillon, dédié à la parentalité, a ouvert ses portes en mai 2014. Il propose un accompagnement pour tous les parents, avec un volet spécifique en faveur des personnes porteuses de handicap moteur et sensoriel. Pour ce faire, les professionnels du centre travaillent main dans la main avec l'association de parents Handiparentalité, qui y tient sa permanence une fois par semaine, et s'appuie sur l'expérience du SAPPH de Paris."

## Ses missions :

"Nous proposons un accompagnement personnalisé aux familles. On se rend au domicile, afin de repérer les besoins et les demandes et de réfléchir à ce qui sera le plus adapté, pour que les personnes soient le plus autonomes possible. C'est important pour nous qu'il y ait vraiment un échange. Nous proposons des ateliers de puériculture et fournissons également du matériel spécialisé. On voudrait mettre en place un outil permettant de s'approprier le carnet de santé et le carnet de liaison. Nous avons lancé également un appel à projets pour créer un outil permettant aux parents de visualiser les échographies, et essayons de sensibiliser les gynécologues et obstétriciens en ce sens."

## Son regard :

"Les questionnements sont les mêmes pour tout parent, quel qu'il soit. L'idée est plus de trouver ce qui peut permettre d'améliorer le lien avec son enfant lorsqu'on a un handicap. Souvent ce sont les parents eux-mêmes qui détiennent la solution. Le fait de réunir ces parents dans un même lieu leur permet également de confronter leur expérience et d'échanger des astuces. C'est important pour nous qu'ils fassent du lien ensemble."

## Martine VERMILLARD

Puéricultrice référente  
SAPPH Paris

## La structure :

"Le SAPPH a été créé officiellement en août 2010 par un arrêté de l'ARS ; mais on faisait de l'accueil aux personnes en situation de handicap en PMI déjà depuis 29 ans. C'est la demande qui nous a incités à créer ce service. Aujourd'hui, deux puéricultrices, une éducatrice de jeunes enfants, des psychologues, sages-femmes, un pédiatre et une assistante sociale interviennent régulièrement."

## Ses missions :

"La plupart des personnes sont accompagnées à partir de la grossesse. On va leur proposer, au cas par cas, des séances de puériculture adaptée avec des mises en situation, les aider sur l'aménagement de leur environnement, faire le point sur les aides dont ils vont avoir besoin, en créant un réseau de proximité. On les voit autant de fois que nécessaire. On peut leur proposer du matériel en relief sur la préparation à la naissance, les accompagner à la maternité... C'est en fonction du besoin de chacun. On a un agrément jusqu'aux 7 ans de l'enfant. Ensuite, nous proposons des actions pour aider le parent tout au long du développement de l'enfant. Mais l'enfant s'adapte surtout à la façon de faire de ses parents."

## Son regard :

"On est loin d'une situation idéale, que ce soit au niveau de la famille ou des professionnels. Le regard va de la compassion : "C'est beau ce que vous faites !" à l'incompréhension : "Qu'est-ce qui vous donne ce droit ?". Les professionnels de la santé sont encore insuffisamment formés par rapport au handicap. Cela dépend beaucoup de la bonne volonté de chacun. Certains professionnels veulent cadrer et appliquer un dispositif qui va les sécuriser eux, mais qui ne convient pas forcément aux parents."

## LES AIDES PRÉVUES PAR LA LOI

- 200 heures d'aide à domicile ou TISF (travailleur d'intervention sociale ou familiale) pendant 5 mois, prises en charge par la PMI ou par la CAF.
- Très peu de MDPH proposent une aide à la parentalité. En effet, le décret concernant la prise en compte de la parentalité dans la PCH n'a pas encore été adopté.

Les personnes en situation de handicap ne bénéficient donc aujourd'hui d'aucune aide spécifique dans le cadre de la parentalité.

“ Il y a certes le handicap, mais on ne peut pas se priver du bonheur d'avoir un enfant pour ça. ”

Yohann, papa de deux petites filles.

### Paroles de parents

“Au niveau de l'école, j'ai signalé qu'il valait mieux m'écrire par mail, car on est équipé d'une synthèse vocale, mais très peu d'enseignants l'ont fait. Les enfants prenaient régulièrement des remarques du style : "Pourquoi ta mère ne signe pas toujours de la même façon ? C'est ton frère qui signe tes cahiers ?" J'ai même été convoquée pour ça. Comme l'instituteur s'obstinait à me mettre des mots dans le cahier alors que je lui avais dit que je ne pouvais pas les lire, mon mari lui a répondu en écrivant un mot en braille ! "Vous voyez ce que ça fait quand vous m'écrivez !" ”

Témoignage de N. Castaing, malvoyante, maman de deux garçons de 21 et 17 ans.

“A la naissance de mon premier, en voulant bien faire, on m'a imposé une personne à domicile pour s'occuper du bébé. Je l'ai plutôt mal pris, et j'ai arrêté cette aide en choisissant plutôt de faire des formations avec une avjiste (instructrice en autonomie de la vie journalière). Ça m'a aidée à être active dans ma vie de maman, et à m'adapter à certaines situations toute seule.

Pour les enfants, le fait que je ne voie pas était "normal". Le grand a compris la différence quand il est allé à l'école : "Pourquoi les autres parents n'ont pas de canne ?" ”

Sur la communication avec les enseignants, je suis un peu en difficulté. Même si on est débrouillards et qu'on essaie de s'adapter, il y a quand même des limites.

L'autre difficulté, ce sont les médicaments pédiatriques qui ne sont pas du tout adaptés. Là, je dois donner à mon nouveau-né quatre gouttes de vitamine D tous les jours, c'est très compliqué à mesurer...”

Témoignage de C. Duval, maman non-voyante de quatre enfants de 15, 13, 7 ans et 10 jours.

“L'idée de transmettre quelque chose qui, même si je le vis très bien, nous a quand même enquinés dans la vie, me freinait un peu.

Quand j'ai rencontré mon épouse, elle m'a donné un argument qui m'a complètement persuadé : "Si on a un enfant avec un handicap visuel, est-ce qu'on n'est pas les personnes les plus à même de l'éduquer ?" Ça m'a permis d'oser prendre ce risque.

Le plus difficile, comme pour les autres parents, c'est la fatigue, et le fait de ne pas toujours savoir ce que veut son enfant. S'occuper d'un enfant quand on ne voit pas, demande une énergie sans doute supérieure à celle d'un parent voyant. Vous ne pouvez pas juste le surveiller du coin de l'œil et faire autre chose.”

Témoignage de M. P., non-voyant, papa de deux enfants de 4 et 1 an.

“La perte de la vision n'implique pas la perte du regard. Même sans la vision, le regard renvoie des affects positifs ou négatifs. ”

Maudy Piot, psychanalyste



### J'ai choisi de ne pas avoir d'enfant

Mme M. a fait le choix de ne pas avoir d'enfant après être devenue totalement non-voyante à l'âge de 20 ans, suite au développement d'un glaucome congénital tardif. Elle a préféré ne pas prendre le risque de la transmission, mais ses raisons sont aussi plus personnelles : "Je ne voulais pas prendre la responsabilité de transmettre mon handicap et de faire souffrir. J'ai personnellement mal vécu ma cécité, même si je l'accepte aujourd'hui. Le handicap, on vit avec, mais c'est au quotidien qu'on doit supporter cette injustice. Je ne voulais pas imposer ça à un enfant. J'ai pris cette décision avant d'être en couple, et j'ai fait une opération pour ne pas avoir à y revenir.”

## LES ÉCUEILS LIÉS AU HANDICAP

### Le tabou : le regard des autres

On constate que les familles de parents déficients visuels sont souvent plus inquiètes de la transmission du handicap, que du fait que leurs enfants parviennent à s'occuper du bébé. Souvent, elles trouvent qu'"ils se débrouillent très bien".

En revanche, il y a une peur de la perception des autres, ceux qu'on ne connaît pas :

“A ma première grossesse, la réaction des gens était différente : "Quand on est handicapée, on ne fait pas d'enfant !" Je l'ai moins ressenti pour cette grossesse.” C. Duval.

“On a des témoignages de gens qui ont eu des réflexions plus que désobligeantes en situation de maternité. On se retrouve encore face à des préjugés violents.” M. P

Ces a priori vont bien souvent entraîner chez les parents handicapés visuels le sentiment d'être jugés différemment des autres parents :

“Si un enfant d'un couple valide se casse un truc, ça va être un accident; moi, j'avais peur qu'on se dise que c'était à cause du handicap.” C. Duval.

M. P partage cette réflexion : "On a le sentiment qu'on nous pardonnera moins nos erreurs. On sent bien qu'il y a, par exemple, des parents qui hésitent à nous confier leurs enfants.”

Malheureusement, ce n'est pas toujours qu'un ressenti, et les préjugés ayant la vie dure, la crainte d'une maltraitance de l'enfant par des parents déficients visuels peut aller loin. Une maman témoigne avoir été suspectée de maltraitance envers son enfant parce que celui-ci présentait souvent des bleus. En effet, non-voyante, elle ne peut pas toujours prévenir les chutes de son enfant. Le risque d'accident est donc peut-être accentué, même si souvent les parents mettent en place des environnements sécurisés et sont particulièrement vigilants.

D'autres parents révèlent avoir été menacés de voir leur bébé placé dans une famille d'accueil sous prétexte que celui-ci ne se nourrissait pas bien... La réaction serait-elle similaire dans le cas de parents non-handicapés ?

C'est aussi la question que se pose M. P., lorsque la nounou allant chercher son fils à la crèche se fait questionner : "Il tape beaucoup les autres enfants; savez-vous s'ils ont des jeux violents avec le papa ?"

### La surprotection / l'envahissement de l'intimité de l'enfant

Les parents ont tellement le besoin de tout contrôler qu'il y a un risque de tomber dans l'excès et de ne pas laisser à l'enfant un jardin secret qui lui est nécessaire.

## L'utilisation de l'enfant comme un outil de contournement du handicap

A minima, il est normal de demander à l'enfant d'aider ses parents, comme cela peut-être le cas dans n'importe quelle famille. Une participation aux tâches ménagères qui ne doit pas tomber dans l'assistance, voire l'assistantat.

Problème : en grandissant, les enfants s'autonomisent plus vite que les autres, au risque de ne pas être dans leur rôle et de ne pas vivre pleinement leur vie d'enfant. D'eux-mêmes, ils se sentent investis d'une "mission" à l'égard de leur parent déficient.

“Le grand a été très tôt très autonome et s'occupait pas mal du petit.” N.Castaing.

“Ils ont des petits réflexes (d'aide, ndr) par rapport au handicap.” C. Duval.

Mais c'est plutôt souvent de l'extérieur que cette notion d'"enfant-outil" peut surgir, selon plusieurs parents.

Exemple de phrase entendue :

“Tu es grand, tu vas pouvoir aider tes parents”. Les parents en question de s'offusquer : "Il n'est pas là pour nous aider !"

“C'est moi leur maman, ce n'est pas à eux de me gérer, je refuse ça !” C. Duval. ●

Par Ambre Segarra

“On a fait l'Amour aveugle parce qu'il a de meilleurs yeux que nous. ”

J.J. Rousseau

## RESSOURCES

- Association Handiparentalité : [www.handiparentalite.org](http://www.handiparentalite.org)
- Le SAPPH à la fondation hospitalière Sainte-Marie, Paris
- Le Centre Papillon de Bordeaux
- Groupe de parents-aveugles sur Yahoo
- Consultation "handicap et maternité" à l'institut de puériculture de Paris
- Bébé Amour : guide en braille + CD audio à destination des mamans malvoyantes avec conseils et structures ressources. Distribué dans les maternités du réseau "Family service", ou sur demande auprès de l'association Valentin Haüy.
- Guide pour les parents édité par le RSVA (réseau de services pour une vie autonome) de Basse-Normandie. En ligne sur [www.rsva.fr](http://www.rsva.fr)
- Rubrique "parents" sur [www.yanous.com](http://www.yanous.com)
- [www.lignedevue.org](http://www.lignedevue.org)
- [www.blindlife.ch](http://www.blindlife.ch)

## SOCIÉTÉ

# Bénévole auprès de déficients visuels : donnant-donnant !

Parce qu'elles-mêmes sont mal-voyantes, ou qu'une personne de leur entourage l'est, des personnes ont choisi d'être bénévoles auprès de déficients visuels. Cet investissement, c'est du temps et du travail, mais aussi beaucoup de rencontres. Et un profond sentiment d'utilité à la clé.

Qui a dit que le bénévolat était en perte de vitesse en France ? L'engagement se maintient, c'est ce qu'indique la dernière grande enquête nationale "La France bénévole en 2016", sortie en juin 2016. 2 Français sur 3 déclarent donner du temps, et on note que la proportion des moins de 50 ans qui s'engagent a augmenté ces dernières années. Certes, certains facteurs jouent défavorablement : "On n'ose pas", "on manque de temps" et parfois de moyens, "on n'est pas forcément bien accueilli", ou même on a peur "de ne pas avoir les compétences"... La disponibilité n'est pas toujours le facteur clé pour devenir bénévole, d'autant qu'elle a beaucoup évolué ces dernières années.

"Il peut y avoir aussi une peur de la responsabilité engagée, comme lors d'un accompagnement pour une activité sportive et le risque d'accidents", constate Pierre, responsable du service bénévolat dans une association de personnes déficientes visuelles.

## Y a-t-il un profil type de bénévoles ?

Pas vraiment, il y a une multitude de profils différents. Qu'ils soient en activité, étudiant, retraité, ils ont en commun des qualités d'empathie, de don de soi, l'envie de partager. Dans le milieu associatif, des donateurs veulent aussi apporter leur aide et ainsi passer du don financier à une aide humaine. Le bénévolat, c'est aussi des profils qu'on ne soupçonne pas toujours : des personnes elles-mêmes "empêchées", avec un handicap, qui deviennent bénévoles pour aider d'autres personnes porteuses de déficiences.

## Quand des personnes malvoyantes deviennent bénévoles : le donnant-donnant

Depuis 2006, Martine Hermans est correspondante Retina France à Aulnay-sous-Bois. Atteinte de la maladie de Stargardt (perte de la vue centrale), elle prend le temps d'échanger au téléphone avec des personnes déficientes visuelles. "Certains sont dans une véritable détresse psychologique... Alors je donne des astuces pour aller mieux. Même quand on



ne voit pas ou mal, on peut faire plein de choses et être heureux ! J'ai moi-même connu des périodes très difficiles. Alors j'écoute, je réconforte, mais j'essaie aussi de transmettre mon énergie. Très souvent, j'entends à la fin de la conversation téléphonique un sourire au bout du fil !". Martine teste également certains appareils et explique comment s'en servir.

"Un jour j'ai fait une démonstration de téléagrandisseur à une dame qui n'avait pas lu depuis 10 ans. Ça lui a changé la vie !".

## Echange d'informations et soutien mutuel entre déficients visuels

Christiane Billard est atteinte de la même maladie que Martine (la maladie de Stargardt). A Firminy, au sein de

l'association Rétina, elle anime des groupes de parole, auxquels assistent jusqu'à 20 personnes. "L'échange entre déficients visuels est primordial. On se transmet des tuyaux, on se soutient, on se forme entre nous. Le handicap visuel suppose d'apprendre à vivre autrement, de connaître des astuces"... Si Christiane donne autant de son temps, c'est parce que lorsque la maladie lui est tombée dessus à l'âge de 15 ans, ses parents ont eu le plus grand mal à trouver des informations et du soutien. Sa petite-fille de 14 ans, Eloïse, lui apporte également de l'aide au quotidien et dans son activité associative. Elle est même devenue la mascotte du groupe ! Natacha Maisdon, amie proche de Christiane et voyante, donne aussi de son temps :

"J'ai commencé par apporter mon aide à mon amie Christiane, pour faire des courses notamment. Et maintenant je conduis des mal-voyants en voiture, je les aide à prendre le bus, ou je leur fais la lecture. Ce bénévolat, c'est une manière pour moi de développer du lien social, et de me sentir utile !".

## Un engagement qui redonne la pêche

Atteinte de rétinopathie pigmentaire, Patricia Le Pilouier est correspondante locale pour Retina à Rennes. Si elle a eu la chance de pouvoir continuer à travailler à temps plein sur un poste adapté, elle admet que son engagement associatif "l'a empêchée de couler". Au sein de la CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées), elle réfléchit à l'amélioration de l'accessibilité des malvoyants.

"Il y a encore beaucoup de travail pour améliorer les déplacements et former les déficients visuels grâce à des formations d'instructeurs de locomotion. Beaucoup ont encore peur de sortir de chez eux pour des questions de sécurité. Ils s'isolent, puis dépriment, et n'osent plus rien faire...". Stands, concerts au profit de l'association, groupes de parole, conférences sur les pathologies visuelles animées par des spécialistes... Monique Le Mitouard, correspondante Retina pour le Morbihan, devenue mal-voyante à 48 ans, s'investit énormément depuis 2011. Cela lui a permis de mieux dépasser le cap de l'arrêt contraint du travail.

"J'étais infirmière en hôpital. Si j'avais continué à travailler malgré l'avancée de la maladie, c'était l'erreur médicale assurée. Aujourd'hui, je me sens bien dans mon travail pour l'association. Je ne pourrais pas rester chez moi à longueur de journée !". ●

Par Charlotte VIART et Marion BACHELET

Sources : La France bénévole en 2016, Enquête IFOP et France Bénévolat "La situation du bénévolat, La situation du bénévolat en France en 2013

## SOCIÉTÉ



# L'appel des cimes

Les vacances d'hiver approchent et l'envie de profiter de la montagne vous gagne ? Afin que vous soyez zen sur les pistes, nous avons planché sur le sujet. Résultat, quelques conseils sur les activités, où les pratiquer... et des petites astuces.

Cette année c'est décidé, destination la montagne. Le nombre de personnes handicapées à succomber aux joies de la poudreuse en famille et entre amis s'accroît d'année en année. Certaines vont y rechercher l'autonomie, la performance, alors que les balades en forêt suffiront à combler de bonheur les autres.

Ce qui est sûr, c'est que lorsqu'on a goûté aux plaisirs de la neige on n'a qu'une envie, y retourner.

## Matériels et moniteurs au top

L'évolution du matériel est le premier facteur de démocratisation de la pratique. Toutefois, en ce qui concerne les mal-voyants et les non-voyants un matériel spécifique n'est pas nécessaire, il suffit d'un moniteur qui guide par la voix, pour la pratique du ski nordique, de fond et le snowboard. Parmi les engins qui rencontrent un grand succès, la pulka. Une sorte de luge qui peut être tractée par un marcheur, un skieur, un chien ou un scooter des neiges. Autre activité de pleine nature qui nécessite un minimum de matériel, la randonnée en raquettes. Grâce à l'application Navi'rando, qui s'installe sur un smartphone, il est possible de s'y adonner en autonomie. Aux fans d'animaux et de sensations fortes convient le ski joëring (un cheval tracte un skieur), accessible aux débutants puisque la pratique peut se faire en tandem. Une version existe pour les enfants, soit assis dans la luge soit sur le poney. Seul bémol, du côté des moniteurs : même s'ils sont de plus en plus nombreux, ils ne parviennent pas toujours à faire face à la demande.

## Des stations qui s'investissent

En raison des prix très élevés des matériels, des aménagements (ascenseurs, télécabines conçues pour faciliter le chargement des fauteuils...) et de la nécessité d'un encadrement spécifique, ce sont les grosses stations qui offrent le plus de possibilités. Certaines, comme Val Thorens, accordent des conditions tarifaires préférentielles allant jusqu'à 50 % de réduction sur les forfaits de ski pour les personnes handicapées et leurs accompagnateurs. Cette fois le bémol est au niveau de l'hébergement labellisé qui ne parvient pas à satisfaire toutes les demandes, des vacanciers n'hésitant pas à réserver d'une année sur l'autre. Si possible, éviter les vacances scolaires. Au printemps et parfois même en été des stations permettent de s'adonner aux joies de la poudreuse.

## Des formules variées

Comme pour les vacances d'été, il existe de nombreuses solutions. L'une d'entre elles est intéressante pour les débutants, c'est la semaine multisports, car elle permet d'essayer plusieurs sports d'hiver mais pas uniquement. Des formules ajoutent aussi des sorties culturelles et patrimoine. Les séjours s'adressent aux skieurs débutants comme aux confirmés. Randonnée en raquette, ski joëring... à la demi-journée, journée, semaine... à définir en fonction de votre condition physique, si vous êtes seul ou en groupe constitué et bien sûr de votre budget. Bonne nouvelle, des aides financières existent. N'hésitez donc pas à contacter le plus tôt possible MDPH, mutuelle, comité d'entreprise... et profitez ! ●

Par Hélène Dorey

## OÙ SE RENSEIGNER ?

- Ecole de ski français (ESF) [www.esf.net](http://www.esf.net)
- Handisport [www.handisport-nature.com](http://www.handisport-nature.com)
- Le Petit Futé Handitourisme
- Deux sites incontournables : [www.skiinfo.fr](http://www.skiinfo.fr) [www.france-montagnes.com](http://www.france-montagnes.com) Sans oublier les offices de tourisme

## SOLUTIONS

# Mieux naviguer, se repérer et apprendre grâce aux technologies

Casques équipés de caméras, capteurs, GPS et logiciel vocal pour accompagner un déplacement, cartes tactiles avec informations sonores ou encore à construire soi-même pour organiser un déplacement... À l'Institut de recherche en informatique de Toulouse (IRIT), une technologie d'assistance en cache souvent une autre. Principal objectif des projets qui y sont développés : faciliter la navigation des déficients visuels.

À l'Institut des jeunes aveugles de Toulouse (IJA), on apprend la géographie de manière originale. Une table tactile donne accès à des cartes dotées de documents sonores qui proposent légendes et informations complémentaires via un simple toucher, permettant ainsi aux jeunes déficients visuels "d'apprendre plus facilement et plus vite des notions spatiales". Ce constat, fait par Christophe Jouffrais qui dirige les recherches menées sur ce type de technologies d'assistance au sein de l'IRIT, est issu d'une véritable évaluation<sup>1</sup>.

Pourquoi plus facile ? Parce qu'il suffit de naviguer sur l'écran avec les doigts et d'appuyer sur un point pour obtenir l'explication immédiatement. Ce dispositif s'avère donc plus simple d'utilisation que des cartes en relief, imprimées sur papier et accompagnées d'un volumineux recueil de légendes en braille auquel on

doit se référer. Le numérique, lui, permet l'empilement des informations et leur mise à jour permanente. De plus, explique le chercheur, "aller lire sur un autre recueil que sur la carte interrompt la compréhension. La charge cognitive, plus importante, fait que l'on apprend moins bien."

## Chercher et tester avec le public concerné

Cette technologie d'assistance n'est pas la première développée à l'IRIT. C'est Christophe Jouffrais, neurobiologiste au CNRS, qui a donné cette direction et suscité la création d'un laboratoire commun associant l'IJA<sup>2</sup>. Un rapprochement pertinent "dans la mesure où enseignants et éducateurs spécialisés, au cœur des problématiques de ce public, font remonter les vrais besoins et peuvent tester les dispositifs."

Le projet, baptisé AccessiMap et démarré en 2009, ne

concerne pas que les cartes de géographie. Il s'agit d'un éditeur en ligne gratuit de documents de type schémas (donc avec une configuration spatiale) : chacun pourra y concevoir ses propres cartes, plans, graphiques pour les mathématiques, le français, l'histoire...

Dans la même logique, l'équipe a aussi développé un système qui permet à un déficient visuel de construire lui-même une carte ou son propre plan de déplacement. "Dans le premier projet, le déficient visuel est dépendant de quelqu'un qui fait les contenus. Là, via des commandes et des instructions vocales ou vibratoires de l'application, il manipule des objets motorisés reliés entre eux afin de les placer là où il devra faire étape, à une station de métro par exemple, et construit ainsi son propre plan", précise Christophe Jouffrais.

## Déplacements assistés par casque

Le labo s'est aussi intéressé à l'assistance à la navigation. Il a ainsi testé un casque de vélo équipé d'une caméra, de capteurs, d'un GPS et d'un logiciel développé par l'équipe. Il permet à un déficient visuel, en communiquant vocalement avec le système, de localiser via des sons des objets et éléments de mobilier urbain (bâtiments, boîtes aux lettres, arrêts de bus, passages piétons...), et donc de se déplacer de façon autonome. Le prototype fonctionne. Seul hic : sa commercialisation se heurte à l'insuffisance de mise à jour des données concernant le mobilier urbain et des données collectées via le participatif, sur OpenStreetMap par exemple.

Reste que le soutien à la diffusion n'est pas toujours au rendez-vous.



L'éditeur de cartes tactiles pourrait néanmoins être commercialisé grâce à l'entreprise partenaire du projet, Makina Corpus. Le labo va d'ailleurs candidater sur le prochain appel à projets du Ministère de l'Éducation nationale e-FRAN pour tester ce dernier dans l'ensemble des centres spécialisés et classes d'inclusion des académies de Toulouse et de Paris. Objectif à terme : que le dispositif profite à tous les élèves souffrant de déficience visuelle. ●

Par Camille Pons

## FAIS-LE POUR VOIR...

Pour certains projets, l'équipe poste des tutoriels sur le site du laboratoire commun "Cherchons pour voir", pour permettre aux centres ou aux particuliers de développer chez eux leurs propres dispositifs. On peut y apprendre, par exemple, à associer diverses technologies peu coûteuses : une imprimante 3D pour fabriquer des objets que l'on relie ensuite à un mini-PC à 50 euros et qui, grâce à des liaisons électriques et à une application développée à l'IRIT, donnent des informations vocales chaque fois qu'on les touche. On peut ainsi associer n'importe quel son à un objet et faire apprendre l'alphabet aux déficients visuels ou, comme l'a déjà fait l'IJA, travailler le corps humain en se servant de bouts de tee-shirt...

Retrouvez ce coin astuces "Fais-le pour voir" sur [www.cherchonspourvoir.org](http://www.cherchonspourvoir.org)

# ACCÈS AUX lieux culturels

L'accès nécessite de :

**# Se déplacer** : "Si les modes de transport évoluent et peuvent faciliter l'accès, cela reste un point faible pour l'accessibilité à la culture encore plus marqué en milieu rural" indique Laurence Roy, coordinatrice du Pôle Ressources, Loisirs, Culture, Tourisme et Sport, au sein du GIHP d'Aquitaine.

**# Accéder aux lieux** : questions d'architecture et d'accueil.

**# Accéder au patrimoine** : via la scénographie, la médiation humaine...

**# Accéder à l'information.**

## VISITES CROISÉES

Une ville : Bordeaux, dont l'Office de Tourisme porte la marque "Tourisme et Handicap". Cette ville est aussi précurseur pour "Destination pour tous".

2 lieux : l'un, historique, le Musée d'Aquitaine, et l'autre, récent, la Cité du Vin.

À la Cité du Vin, "un point essentiel porte sur la formation des équipes arrivantes. Une journée est consacrée à l'accueil des personnes en situation de handicap avec la présence d'un formateur, non voyant" mentionne Karol Desmolaize, chargée d'opération Grands Projets Bordeaux Métropole. Il peut aider à dépasser le jugement quand le handicap n'est pas visible.

Le parcours propose des présentations poly-sensorielles, tel que le dispositif qui se trouve sur la "table des 5 sens", "Pour exprimer l'ouïe, nous avons joué sur les

analogies entre le vocabulaire du vin et la manière de jouer un morceau de musique" explique Laurence Chesneau-Dupin, Directrice de la culture. Ce dispositif peut se résumer ainsi : et si le vin devait exprimer un son ?

**Au Musée d'Aquitaine**, Nicolas Caraty, médiateur culturel, aveugle, accueille le public spécifique.

Préparer la visite, choisir le secteur du musée est souhaitable. Il souligne que "la notion du temps change en situation de handicap : temps du déplacement, temps d'appropriation. On peut passer jusqu'à deux fois plus de temps, avec un effort de concentration plus important".

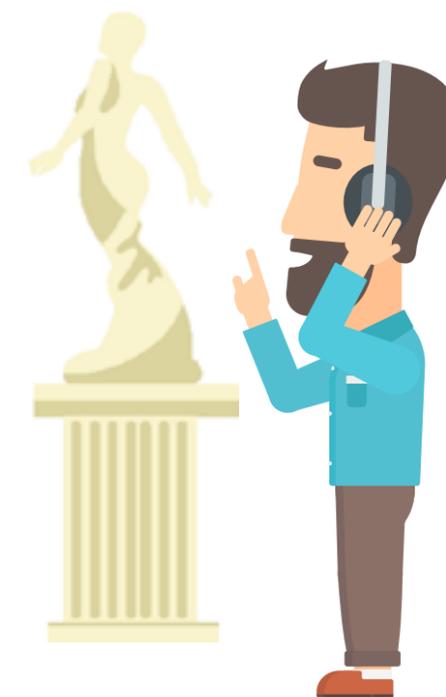
"Équilibrer la visite en fonction de la fatigue sensorielle en alternant les sollicitations et être à l'écoute, respecter le choix du non voyant de toucher ou non" explique le guide. Un récit peut aussi ouvrir à la connaissance, l'appropriation étant facilitée par la possibilité d'enregistrement. Laisser ses a priori au vestiaire : un point sur lequel Laurence Roy interpelle également le milieu culturel : "Comment les structures culturelles se représentent-elles les besoins d'usage ? Le médiateur culturel doit questionner ces besoins, les attentes et se poser la question du confort d'usage qui permet le plaisir. Ce qui revient à ne pas penser la notion d'accessibilité depuis le point de vue du valide, qui voit, qui se déplace facilement". ●

Par Lisiane Fricotte

## LE COÛT

"La présence d'un assistant à la maîtrise d'ouvrage dans la phase de conception de la Cité du Vin nous a beaucoup aidés, au moment des choix à opérer dans les arbitrages financiers. C'est important de se donner les moyens de cet éclairage, d'autant que certaines préconisations étaient peu coûteuses" souligne Karol Desmolaize.

Exemple : les contrastes de couleurs, une signalétique adaptée intégrée dans la base du projet. Pour développer les projets d'accessibilité, le mécénat tient une place primordiale.



QUELQUES CHIFFRES :

1,7M

1,7 million de déficients visuels

20%

20% ont appris le braille, avec une faible proportion de malvoyants profonds et moyens. D'où l'importance de diversifier les moyens d'accès à la culture.

## SANTÉ

Ma consultation chez l'ophtalmologiste :

## à quoi servent les examens ?

Bien qu'il n'existe pas de consultation typique chez l'ophtalmologiste, des examens y sont classiquement réalisés. Aujourd'hui, de nombreux ophtalmologistes se font aider dans le déroulement de leur consultation par des orthoptistes pour réaliser certains examens. Découvrons-en ensemble quelques-uns.

### Consultation standard

Après un interrogatoire sur les antécédents et sur l'objet de la consultation, l'examen démarre le plus souvent par la vérification de l'acuité visuelle en vision de loin et de près, sans correction et/ou avec la correction portée. L'objectif de cet examen est de déterminer la puissance exacte dont vos yeux ont besoin pour les corriger à l'aide de verres ou de lentilles. C'est ce qu'on appelle la mesure de la réfraction. Cette phase de recherche du défaut concerné peut s'effectuer grâce à un auto-réfractomètre automatisé.

Vient ensuite la mesure de la pression intraoculaire. Elle peut être réalisée à l'aide d'un tonomètre à air (jet d'air sans contact avec l'œil) ou d'un tonomètre à aplanation (application d'un cône sur la cornée, nécessitant l'instillation d'un collyre anesthésique et d'un colorant).

L'examen se poursuit à l'aide d'une lampe à fente ou biomicroscope qui permet de visualiser des détails anatomiques de votre œil, comme la cornée, le cristallin...

Enfin, il se termine par un fond d'œil qui ne nécessite par forcément que vous ayez la pupille dilatée. L'ophtalmologiste vérifiera ainsi votre rétine, votre nerf optique ainsi que l'ensemble du réseau vasculaire rétinien.

### Examens complémentaires

#### Le champ visuel

Cet appareil permet de visualiser la portion de l'espace vue par un œil immobile et regardant droit devant lui. Il étudie la sensibilité à la lumière à l'intérieur de cet espace en appréciant la perception par le patient de points lumineux d'intensité et de taille variables. Il est utilisé dans le suivi de certaines pathologies oculaires comme le glaucome.

#### L'OCT

Le tomographe par cohérence optique (OCT) est une méthode d'examen récente qui permet d'obtenir des coupes fines et précises de la rétine, et permet notamment de visualiser la forme et l'épaisseur des cellules rétinienne ainsi que la tête du nerf optique.

#### Le rétinographe non mydriatique

Cet examen indolore permet d'acquérir des photographies du fond d'œil sans avoir besoin de dilater la pupille des patients. Il permet une analyse précise du fond d'œil, notamment dans la rétinopathie diabétique. L'archivage de ces photos permettra un examen comparatif de l'état de votre fond d'œil d'une visite à l'autre afin de juger d'une éventuelle évolution.

#### La biométrie

Cette technique permet notamment d'évaluer la puissance du cristallin artificiel avant une intervention de cataracte, par calcul mathématique en fonction de la mesure de la longueur de votre globe oculaire et de la courbure de votre cornée. Ces mesures sont obligatoires pour l'évaluation de l'implant à poser lors de la chirurgie.

Et dans tous les cas, sachez que ces examens de mesure peuvent impressionner, mais en soi ne sont jamais douloureux!



## MAUDY PIOT Psychanalyste, présidente de FDFA

De ma fenêtre, j'observe la diversité de la vie. J'aperçois une foule bigarrée où des grands et des petits, des femmes et des hommes, avancent vers une destination inconnue de moi.

Je suis fascinée par cette multitude de formes, de couleurs, de cris, de langues... Un désir m'habite : rencontrer, approcher, connaître ces multiples facettes de la vie. Une curiosité teintée de solidarité me pousse vers ces inconnus aux visages riches, impensables, parfois inquiétants. Je veux sortir des sentiers battus, je veux m'éloigner des stéréotypes, des jugements à l'emporte pièce.

Je veux vivre ma singularité dans leur diversité. J'ai connu l'injure de la différence : j'ai été confrontée aux qualificatifs sans appel d'handicapée, de tarée, de porteuse du mauvais œil. J'ai décidé de m'éloigner de ces maltraitances en me lançant sur une autre route. Je suis atteinte d'une maladie génétique, la rétinite pigmentaire. Lentement mais sûrement, je me suis acheminée vers un horizon de perdition la vue. Aujourd'hui je suis aveugle, j'ai une vie pleine et riche.

Au début, je ne pouvais envisager que je deviendrais aveugle, j'ai vécu dans le déni, dans l'impensable de cet aboutissement.

Après avoir fui le monde des aveugles, j'ai décidé d'aller à leur rencontre. J'ai fréquenté les grandes associations de personnes aveugles. Je n'y ai pas trouvé mon compte. Choquée par la mainmise masculine, par le peu de cas fait aux femmes aveugles, par la surdité à leurs paroles.

J'ai donc décidé d'organiser des rencontres entre nous, femmes handicapées de la vue. J'ai organisé des colloques sur des thèmes variés tels que : "Handicap et



travail", "Cécité et maternité", "Sport au féminin"... Ces rencontres étaient très suivies car je cherchais ce qu'il y avait de mieux comme intervenantes ou intervenants. Je me suis aperçue cependant qu'il manquait une dimension essentielle : celle de la diversité ; que le monde des aveugles pouvait ressembler à un ghetto.

En 2003, qui était l'année européenne des personnes handicapées, j'ai eu envie de créer une association qui rassemblerait des personnes handicapées quelle que soit leur symptomatologie. Ensemble nous pourrions changer le regard sur nos différences. Pour cela, avec l'aide de mon mari, d'Anne Hidalgo première adjointe au maire de Paris et un groupe de copains et copines, nous avons décidé d'organiser un grand forum : "Femmes Handicapées Citoyennes". Quelle révolution ! Je voulais que les trois tables rondes de la journée ne soient composées que de femmes, de femmes handicapées, avec des handicaps différents. Lucie Aubrac en était la marraine. Elle a dit haut et fort : "Vous, femmes

handicapées, vous êtes des Citoyennes à part entière ! C'était la première fois que notre Citoyenneté était nommée, proclamée.

Oui nous femmes handicapées nous sommes des citoyennes à part entière avant d'être handicapées, le handicap n'est pas notre identité.

C'est ce 25 novembre 2003 que le mot citoyenneté a été prononcé dans le milieu du handicap.

Aujourd'hui on retrouve ce mot un peu partout. Mon idée en créant FDFA était de ne plus faire de clivages par symptomatologie mais que nous puissions travailler ensemble, échanger, grandir, quelle que soit notre singularité.

Plus de 1000 personnes étaient là ce 25 novembre 2003. A la fin de la journée 250 personnes handicapées ou valides, femmes ou hommes, sont devenues adhérentes. Notre association était née. Pour moi c'est extrêmement important la diversité. Nos différences sont des exigences formidables qui obligent de vivre, de regarder autrement l'Autre, de faire

avec lui, d'avoir une attention bienveillante et solidaire.

Depuis la création de FDFA, je me sens riche de la diversité de chacune et de chacun. Nous accueillons des femmes handicapées motrices, sensorielles, de petite taille, des personnes handicapées psychiques, mentales, des personnes porteuses de maladies invisibles, autoimmunes, rares.

Nous organisons des colloques, des forums sur des thèmes variés comme "Les aventurières de la Vie", "Violences de genre, Violences du handicap", "Handicap, regard de soi, regard des autres" etc. Depuis un an et demi, nous avons lancé un numéro d'appel national : "Ecoute Violences Femmes Handicapées", le 01 40 47 06 06.

Savez-vous que 4 femmes handicapées sur 5 subissent des violences ?

Nous ne pouvons plus nous taire, les violences sont interdites ! On constate que ce sont les femmes aveugles et les femmes handicapées psychiques qui subissent le plus de violences. Pour les accompagner, nous leur proposons des permanences juridique, psychologique, sociale...

J'ai créé l'association Femmes pour le Dire, Femmes pour Agir pour lutter contre toutes les formes de discriminations et plus particulièrement contre la double discrimination celle d'être femme et celle d'être handicapée. Certaines des adhérentes sont également membres d'associations représentant leur symptomatologie, ce qui est une grande richesse.

Pour conclure, je dirais que nos différences, toutes nos différences, sont des sources de richesses pour la société, pour nous. Ce n'est qu'ensemble que nous changerons le regard sur nos différences.●

Site : [www.fdfa.fr](http://www.fdfa.fr)  
Tél. : 01 45 66 63 97  
Courriel : [contact@fdfa.fr](mailto:contact@fdfa.fr)

# INSPIRATIONS

## Vous souhaitez participer au prochain numéro de Lumen Magazine ?

Idées de thèmes, témoignage, partage  
d'expérience ou questions pratiques...  
N'hésitez pas à nous écrire à :  
[contact@lumen-magazine.fr](mailto:contact@lumen-magazine.fr)

### #VDDV Vis ma vie de DV

Vous est-il déjà arrivé qu'un  
ami aille aux toilettes chez  
vous et ne ferme pas la  
porte, alors que pourtant  
les toilettes sont dans  
l'alignement du salon ?

Moi oui, avec un argument  
en béton : « Ça va, de toute  
façon tu ne me vois pas ! »

« Mais je t'entends ! »

### #VDDV Vis ma vie de DV

Si tu es non-voyant et si  
tu prends le bus à Paris qui  
passe par l'arrêt Duroc, là  
où se trouve l'INJA, l'AVH,  
le GIAA...

Même si tu ne t'arrêtes  
pas là, il y aura toujours  
quelqu'un pour te dire :  
« C'est là Monsieur ! »

### Prochain Numéro

## LU #07 MEN

#### DOSSIER

Les études  
supérieures pour  
les déficients  
visuels

LUMEN est un magazine gratuit, il ne peut être vendu.

Il est également disponible sur [www.lumen-magazine.fr](http://www.lumen-magazine.fr)

Vous pouvez vous inscrire pour recevoir gratuitement chaque trimestre la version papier ou la version numérique à l'adresse suivante :  
[contact@lumen-magazine.fr](mailto:contact@lumen-magazine.fr)

Magazine édité par l'Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels

UNADEV