

06 #DOSSIER

RÉSEAUX SOCIAUX

#yêtraussi

10 #SOCIÉTÉ

L'ACCESSIBILITÉ des jeux

12 #SOLUTIONS

Audio-théâtre une nouvelle façon d'aborder le 6^e art



SOMMAIRE

4 ÉDITO

7 ACTUALITÉS

12 DOSSIER

RÉSEAUX SOCIAUX : #YÊTREAUSI

26 SOCIÉTÉ

L'ACCESSIBILITÉ DES JEUX

31 SOCIÉTÉ :

MON COPILOTE : UNE PLATEFORME DE MISE EN
RELATION AVEC DES ACCOMPAGNATEURS

35 SOLUTIONS :

AUDIO-THÉÂTRE : UNE NOUVELLE FAÇON D' ABORDER
LE 6EME ART

39 SOLUTIONS :

COMMENT ACCOMPAGNER ET SÉCURISER LES
PERSONNES MAL ET NON-VOYANTES LORS D'UNE
SÉANCE D'ACTIVITÉ SPORTIVE ?

43 SANTE :

LA MYOPIE : UNE PATHOLOGIE À NE PAS NÉGLIGER

48 INTERVIEW:

NAJIM BOUREKBA : KINÉSITHÉRAPEUTE

53 INSPIRATIONS DE NICOLAS TABARY

Editeur : UNADEV

Directeur de la publication : Magalie GREA

Rédactrice chef : Laetitia DAILH

Rédaction : Sophie MARSAIS Camille PONS, Natacha LOVATO, Hélène DOREY, Maxime BERMONT, Laetitia DAILH, Laura CABASSU, Nicolas TABARY.

Conception Graphique : LVP Global

Enregistrement audio : ECA (Enregistrement à la Carte pour les Aveugles), délégation des Auxiliaires des Aveugles

Impression : Groupe IMPRIM

Nombre d'exemplaires : 11 000 tirages

N° Dépot Légal : ISSN 2431-9031 (imprimé) - ISSN 2822-7506
(en ligne)

Magazine trimestriel

Crédit photo : Shutterstock

EDITO

Connectés au monde

Facebook, Instagram, Youtube, les noms de ces plateformes nous sont familiers.

En une vingtaine d'années, les réseaux sociaux se sont rapidement installés dans nos vies. Ils ont été particulièrement utiles et utilisés pendant le confinement lié à la pandémie de coronavirus.

Faute de réelle accessibilité, les personnes aveugles et malvoyantes étaient peu présentes sur les réseaux sociaux jusqu'en 2016. Depuis, ces plateformes sociales ont mis au cœur de leur stratégie le déploiement des options d'accessibilité afin de permettre un accès un peu plus adapté.

Même s'il reste encore des efforts à faire afin de rendre ces réseaux accessibles pour tous, on observe une présence de plus en plus importante des personnes aveugles et malvoyantes sur les réseaux sociaux ainsi que la création de nombreuses communautés afin de proposer des espaces de partage et de faciliter les interactions sociales.

Le dossier de ce numéro de Lumen fait le point sur ce sujet en évoquant notamment les problématiques d'accessibilité et les solutions proposées par ces plateformes. Nous vous partagerons également les différentes utilisations que font de

ces réseaux sociaux les personnes aveugles et malvoyantes, mais aussi les enjeux pour les professionnels à être présents sur ces plateformes.

Afin de rester dans la thématique participative, et à quelques jours des fêtes de fin d'année, nous avons souhaité aborder le sujet de l'accessibilité des jeux. En effet, quand on naît malvoyant, non-voyant, ou quand on le devient, on ne perd pas simplement la vue. On perd aussi l'accès à de nombreux loisirs.

Pourtant, chacun sait à quel point les loisirs sont essentiels à l'équilibre de l'être humain : ils lui permettent de se cultiver, s'épanouir, se détendre et aussi très souvent de créer du lien social avec les autres participants. Vous découvrirez dans cet article comment certaines sociétés d'édition de jeux travaillent à rendre les jeux de société accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes de tous âges.

Nous vous livrons également une liste de bonnes adresses et d'idées cadeaux pour Noël !

Bonne lecture et bonnes fêtes à tous !

Magalie Gréa

LUMEN C'EST QUOI ?

Créé par l'UNADEV (Union Nationale des Aveugles et Déficients Visuels), ce magazine se destine à tous les acteurs du handicap visuel. Il a pour but de nous apporter des

informations utiles et des réponses concrètes pour nous aider dans nos actions auprès des personnes non et malvoyantes.

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 partager les éclairages dont nous avons besoin, de faire la lumière sur les grands sujets de la déficience visuelle, d'apporter des repères. Ne parlons plus de handicap, parlons de besoins concrets et de toutes les informations nécessaires pour y répondre !

ACTUS

La Fédération Française d'AVIRON (FFA) recrute ses futurs médaillés !



Contrairement aux idées reçues, tous les clubs peuvent accueillir des personnes en situation de handicap, avec une sensibilisation et une formation adaptées.

Vous êtes en situation de handicap visuel, pratiquez l'aviron et souhaitez représenter la France lors des prochains JO ? Alors, n'hésitez plus, contactez la FFA pour candidater.

[A découvrir sur : ffaviron.fr/pratiquer-aviron/decouvrir-aviron/recrutement-para-aviron-rever-ramer-triompher](https://ffaviron.fr/pratiquer-aviron/decouvrir-aviron/recrutement-para-aviron-rever-ramer-triompher)

Une nouvelle étude sur l'employabilité des personnes non et malvoyantes



A l'occasion de la Semaine Européenne des Personnes Handicapées qui s'est déroulée du 14 au 20 novembre 2022, la Fédération Française des Associations de Chiens Guides d'Aveugles (FFAC) a lancé une étude sur la question de l'emploi des personnes déficientes visuelles.

A découvrir sur chiensguides.fr

Une nouvelle stratégie nationale pluriannuelle pour les aidants dès 2023



Annoncée sur le site du gouvernement en octobre dernier, **cette nouvelle stratégie prendra en compte l'ensemble des aidants, et sera co-construite de façon étroite avec les associations. Elle visera notamment à :**

- **Renforcer le développement de l'offre de répit**, tant sur le plan du maillage territorial et de la capacité de réponse, que sur le type de réponses apportées et leur adéquation aux besoins (exemples : relais auprès de la personne aidée dans son domicile, séjour conjoint pour les aidés et les aidants et actions spécifiques d'appui au quotidien pour les aidants).
- **Reconnaitre l'ensemble des aidants** : un travail sera engagé sur la définition des proches aidants dans le code de l'action social et des familles, pour mieux inclure les aidants de personnes en situation de handicap et les aidants de personnes malades.

"Handicap psychique, cognitif et mental... Mieux se repérer"

Un jeu digital proposé par le fiphfp pour sensibiliser ses agents



A l'occasion de la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées qui s'est déroulé du 14 au 20

novembre 2022, le Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction publique (Fiphfp) met à la disposition des employeurs publics un quizz digital pour permettre à leurs agents de mieux se repérer entre les handicaps psychiques, cognitifs et mentaux. Son format ludique et sérieux à la fois permet d'embarquer le plus grand nombre sur le sujet important de la différence et des enjeux des handicaps.

Le jeu est librement accessible sur le site du [Fonds pour l'insertion des personnes handicapées dans la Fonction publique \(fiphfp.fr\)](https://www.fiphfp.fr)

La reconnaissance du braille



En France, 75% des personnes non et malvoyantes en situation d'emploi ont la maîtrise du braille. Or, un déficient sur deux est au chômage et 85% d'entre eux n'ont pas la maîtrise du braille. En ce sens, ils sont analphabètes ou illettrés.

Ces chiffres démontrent que les personnes non et malvoyantes qui ont travaillé l'apprentissage du braille ont eu plus de possibilités d'intégrer un parcours scolaire et le monde du travail.

Partant de ce constat, plusieurs organismes et associations du monde du handicap visuel, dont l'Unadev, militent et soutiennent l'initiative d'inscrire l'apprentissage et l'usage du braille à l'inventaire national français du patrimoine culturel immatériel. Cette inscription permettra son déploiement, dans la mesure où le braille est une écriture compatible avec le papier ou l'ère du numérique, une écriture adaptée à toutes les langues, au solfège, ainsi qu'aux mathématiques.



DOSSIER

RÉSEAUX SOCIAUX : #YÊTREAUSI



Jusqu'en 2016, faute de réelle accessibilité, les personnes aveugles et malvoyantes étaient peu présentes sur les réseaux sociaux tels que Facebook, Twitter, Instagram ou LinkedIn, créés pour favoriser l'interaction sociale, la création et le partage d'information. Aujourd'hui, ce public est de plus en plus présent sur ces communautés d'internautes, reliés entre eux en

fonction de leurs intérêts, points de vue ou besoins communs. Ils ont désormais droit à ces interactions et ne s'en privent pas.

En posant des questions telles que : « Apple Watch, qu'en pensez-vous en termes d'accessibilité ?

Qu'est-ce qui est pratique, qu'est-ce qui l'est moins avec VoiceOver ? »

Anaïs a obtenu, en l'espace de 5 heures, 34 commentaires qui lui confirmaient l'intérêt de cette application, son accessibilité, les usages que l'on peut en faire. De son côté, Juliette a obtenu 23 retours en l'espace de 2 jours après avoir sollicité conseils et avis pour acheter une nouvelle canne blanche. Plus loin, un autre internaute fait part de ses problèmes avec VoiceOver et avec Siri. 10 internautes lui confirment qu'il n'est pas le seul et donnent des astuces pour contourner ou résoudre le problème...

Sur la page Facebook de *DV_Conseil*, on y fait la même chose que sur les autres pages hébergées par l'un des plus grands réseaux sociaux du monde : on discute, on échange, on partage, sauf que là, le point de convergence, c'est la déficience visuelle. Au vu des nombreux échanges qui animent cette communauté sur Facebook, déjà forte de 3,9 K d'abonnements, le groupe *DV_Conseil* semble bien remplir la

mission qu'il s'est assignée lorsqu'il a été créé : « *partager des astuces, de bons plans et bien évidemment des conseils* ».

Publics ou privés, ouverts aux voyants ou non, un même objectif : partager

Si ce groupe public est ouvert également aux personnes voyantes, parce « *dans un monde inclusif, nous ne pouvons pas nous passer des uns des autres* », souligne la communauté dans son « *à propos* », d'autres choisissent de fonctionner en mode privé — il faut demander à rejoindre le groupe et y être accepté pour voir les publications —, en y accueillant des voyants également, mais aussi en réservant l'accès seulement aux personnes en situation de handicap visuel. Mais ouverts ou fermés, tous ces groupes se fixent le même objectif : partager des connaissances, des expériences, de l'expertise, des outils, des astuces, mais aussi créer du lien.

On y trouve des groupes généralistes, à l'instar de *DV_Conseil* ou encore de mal voyants et non-voyants, qui rassemble de son côté plus de 4000 membres de tous âges, mais aussi des groupes plus thématiques, dédiés aux parents d'enfants aveugles qui partagent expériences, trouvailles et supports. Il existe également des groupes dédiés à l'accompagnement de ces parents pour les aider à élever un enfant, autour de l'aidance, des problématiques d'emploi et d'insertion

professionnelle, d'innovations ou d'outils technologiques, de thématiques du quotidien et de loisirs, comme la cuisine ou encore les jeux vidéo...

Partager aussi des questions personnelles, difficiles à aborder avec un professionnel

L'intérêt de s'y retrouver est partagé. *« Il y a une vraie richesse dans l'échange : sur l'organisation personnelle, les stratégies déployées, les ressources pour rebondir, pour découvrir des activités auxquelles on ne pense pas... Et ils ont une compréhension réciproque du fait d'un même vécu »*, observe ainsi Alicia Kolkes, voyante qui navigue et interagit beaucoup sur ces réseaux de pairs pour enrichir ses connaissances et ses ressources dans le cadre de son travail mené au SIRDV, le Service d'information et de ressources pour la déficience visuelle de l'IRECOV1 à Tours. *« On peut croiser des analyses et des parcours très différents sur une grande amplitude géographique. Et c'est aussi un moyen de rompre l'isolement. »*

Dans le cadre de ses précédentes activités en tant qu'ergothérapeute, celle-ci n'hésitait pas d'ailleurs, à la fin d'un parcours de rééducation, à aiguiller ses patients vers ces plateformes *« pour ne pas qu'ils soient laissés seuls, qu'ils puissent interpeller sur des questions liées à l'aidance, pour*

lesquelles les proches n'ont pas toujours les réponses, notamment en matière de technologies ».

Autre atout non négligeable selon elle, les réseaux sociaux peuvent constituer aussi une entrée « *sur des thématiques moins faciles à aborder avec un professionnel, autour du relationnel, comme les relations amoureuses. Il est plus facile de prospecter sur des versants plus intimes grâce à l'anonymat des réseaux : comment aborder sans faire peur, quels sont les sites de rencontres accessibles, etc.* », observe-t-elle encore. Au-delà des services et du partage entre pairs, c'est aussi une porte d'entrée pour appeler la communauté à se mobiliser sur toutes ces questions. Des actions s'y montent d'ailleurs, comme des pétitions.

Faire des rencontres

Le loisir et la rencontre y occupent aussi une place importante. Par exemple, sur le groupe *Jeux vidéo et déficience visuelle*, on ne se contente pas de faire ou profiter des retours concernant les jeux ou encore les tests de matériel : certains s'en servent aussi pour constituer des équipes de jeu, comme l'a fait Rémi pour constituer une équipe pro de DV pour une compétition de Trackmania.

D'autres réseaux ont le vent en poupe, comme WhatsApp, parce qu'il y est plus facile d'échanger en audio et vidéo depuis son téléphone et de s'y regrouper de manière « *plus intimiste, pour faire des blind tests, des jeux... et y faire de nouvelles rencontres* », observe Alicia Kolkes. Des liens qui peuvent aussi se transformer en amitiés hors de cet espace numérique. Car, « *utilisés à bon escient, les réseaux sociaux créent des choses incroyables et sont une très belle source de rencontres* », se réjouit Agathe Thévenin-Viallet, qui s'est fait également des amis par ce biais.

Faire le lien avec ceux qui œuvrent pour et autour de la déficience visuelle

Les réseaux sociaux ciblant ces thèmes ou ces publics servent aussi les professionnels qui gravitent autour des personnes déficientes visuelles, donc la « cause » en général, comme c'est le cas pour Alicia Kolkes. « *Nous sommes sollicités pour apporter de la réponse de qualité : sur les réseaux locaux d'aide et d'accompagnement, la façon de se former pour les déplacements, par les AESH2 sur certains outils, etc. J'essaye donc de faire l'interface entre les réseaux sociaux et les interlocuteurs qui me questionnent, Facebook pour les proches aidants, LinkedIn pour les professionnels, pour leur donner des informations que j'y collecte sur des initiatives, actions, outils...*

», explique ainsi celle dont l'activité consiste à conseiller en outils de compensation liés à la déficience visuelle de proches aidants et des professionnels.

« Inspirer » par sa propre expérience

Agathe Thévenin-Viallet se sert aussi des réseaux sociaux pour communiquer sur son activité d'accompagnante parentale d'enfants déficients visuels en libéral et donner déjà des réponses par ce biais. Sur ses pages créées sur Facebook, Instagram, LinkedIn, et sur sa chaîne YouTube, elle publie aujourd'hui des contenus, écrits, images ou vidéos, 3 à 4 fois par semaine.

Mais pas que du « *pratique* » en lien à son activité professionnelle. Ainsi, parce que son travail et sa vie personnelle « *sont intrinsèquement liés* » — elle est aveugle de naissance —, Agathe Thévenin-Viallet partage aussi sur ce qu'elle vit, son expérience, son point de vue. « *Je suis assez résiliente, j'ai créé ma propre boîte, je peux inspirer les personnes déficientes visuelles* », commente-t-elle. « *Je me filme par exemple en train de cuisiner, de faire mon ménage... cela donne beaucoup d'espoir aux parents qui se disent ainsi "ce sera possible pour mon enfant"*. » Et l'apport, pour cette jeune femme de 27 ans, va dans les deux sens. Car elle dit de son côté « *s'épanouir* » aussi sur ces réseaux : « *Ça fait du*

bien de trouver des personnes qui vivent la même chose, mais aussi d'y trouver l'inspiration pour vivre son quotidien ».

Un moyen de s'ouvrir aux autres et à d'autres choses

Pour autant, les réseaux ont aussi leurs « *limites* », remarque la technicienne du SIRDV. Outre l'inaccessibilité de certains, comme Snapchat, d'autres réseaux sont moins faciles à aborder pour les personnes déficientes visuelles, par exemple lorsque sont postées des vidéos avec beaucoup d'infographies. Monter ses propres vidéos reste aussi compliqué, car il est plus difficile pour une personne aveugle ou malvoyante d'y caler les bonnes « *respirations* » ou encore d'y ajouter de la musique.

Mais quelles que soient les limites, l'accès à ces derniers et à leurs contenus, en un ou deux clics et instantanément (grâce notamment au smartphone), constitue une formidable opportunité de s'ouvrir à d'autres choses et aux autres. Vincent Martin l'a constaté quand il a perdu la vue il y a 4 ans, même si lui n'a pas choisi d'échanger ou de suivre des communautés de « *pairs* ». « *Lorsque je suis devenu aveugle, j'ai fait moins d'activités et je me suis retrouvé à m'ennuyer chez moi. Et je n'avais pas envie non plus de m'enfermer avec une communauté mais de voir d'autres choses. Pour moi, c'est un moyen de m'évader, de m'ouvrir à d'autres choses* », explique l'étudiant qui apprécie en particulier y suivre les exploits de

sportifs ou l'actualité. Bref, comme le résumé d'ailleurs bien la communauté *DV_Conseil* : « *Internet est une chance puisqu'il nous offre d'entendre et de lire notre monde* ».

1. Institut de rééducation et d'éducation pour la communication, l'ouïe et la vue
2. Accompagnants d'élèves en situation de handicap

Une entrée pour les professionnels qui ont une approche centrée utilisateurs



Des spécialistes ou des professionnels viennent aussi sur ces communautés solliciter les internautes sur leurs usages, avis et attentes, les dysfonctionnements observés sur des produits ou services, ou encore pour leur demander de tester des technologies.

À titre d'exemple, début octobre, une jeune start-up spécialisée en voix artificielle appelait sur le réseau *DV_Conseil* à répondre

à un sondage pour vérifier que son projet de développement de service de courriers papier accessibles était une bonne idée.

Dans la même optique, la Ligue Braille a appelé les internautes à répondre à une enquête à grande échelle portant sur la mobilité des personnes aveugles et malvoyantes, afin d'« *agir pour une mobilité plus inclusive* ».

Un bon moyen de toucher un nombre de répondants important, pour que l'enquête soit « *représentative des différentes situations* ». Le studio No Visual Games s'est de la même manière adressé à *DV_Conseil* et au réseau *Jeux vidéo et déficience visuelle* pour demander à la communauté, joueurs ou non, ce qu'ils attendraient d'un jeu vidéo totalement accessible en vue d'« *optimiser au maximum* » le jeu qu'ils sont en train de concevoir, *l'OEil blanc*. Et les réponses ne se sont pas fait attendre, à la fois sur les aspects techniques et fonctionnels (disponibilité aussi bien sur iOS et Android, prise en charge des dernières technologies, son binaural et head tracking, options de guidage quand on marche, court ou conduit par exemple, option radar quand on tire...) mais aussi sur les aspects scénaristiques (histoire riche en émotions fortes avec suspens, personnages attachants, doublage français performant...). Ce à quoi s'ajoutaient des références à d'autres jeux qui fonctionnent bien. Les réseaux sociaux servent donc aussi à développer l'approche centrée utilisateur, dont on sait

qu'elle est indispensable si l'on veut que le public visé se serve ensuite du produit ou du service qui lui est destiné.

Heureuse accessibilité



Les pages dédiées à la déficience visuelle et/ou aux déficients visuels sont de plus en plus nombreuses sur les réseaux sociaux, même si elles sont plus ou moins actives. C'est assurément le tournant technologique opéré en 2016 par Facebook et Twitter permettant l'arrivée des personnes déficientes visuelles sur les réseaux, grâce aux options d'accessibilité pour malvoyants et aveugles que les deux géants ont déployé avec deux technologies différentes.

Facebook s'appuie sur l'intelligence artificielle grâce à la reconnaissance visuelle fournissant une description aux logiciels de lecture d'écran, comme VoiceOver, sur iOS, ou TalkBack, sur Android.

Auparavant, une personne aveugle ou malvoyante utilisant Facebook entendait qu'il y avait une photo parce que le logiciel le lui disait, mais elle ne savait pas ce qu'elle contenait.

L'intelligence artificielle a rendu possible la lecture d'une « légende » générée automatiquement. Sur Twitter, les utilisateurs qui postent un sujet peuvent activer un système de légende, lu ensuite aux personnes aveugles. Dans le menu « accessibilité » des paramètres, on peut cocher une case « rédigez des descriptions d'image », qui permet d'écrire jusqu'à 420 caractères d'information sur la photo.

Des descriptions plus détaillées encore sur facebook et instagram depuis cette année

Sur les traces de sa maison mère Facebook, Instagram utilise aussi depuis 2018 une technologie de reconnaissance visuelle qui générant une description des photos sur le fil d'actualité, la page Explorer et les pages de profils. Les deux réseaux ont annoncé cet automne avoir encore franchi un cap technologique : les descriptions sont désormais plus détaillées et le système reconnaît jusqu'à 10 fois plus les contenus des

photos qu'à son lancement. Le logiciel peut désormais décrire la position des personnes présentes sur une photo et reconnaître plus précisément les actions et les lieux. Les descriptions incluent également des informations de position simples — haut/milieu/bas ou gauche/ centre/droite — et une comparaison de la prééminence relative des objets, décrits comme primaire, secondaire ou mineur, pour minimiser l'ambiguïté. Les commentaires sur cette fonctionnalité au cours du développement ont montré que l'utilisation d'un mot comme « grand » pour décrire un objet pouvait prêter à confusion, car on ne sait pas si la référence correspond à sa taille réelle ou à sa taille par rapport aux autres objets d'une image.



Quelques communautés sur Facebook

- DV_Conseil

<https://www.facebook.com/groups/DVConseil/>

- Mal voyants et non voyants

<https://www.facebook.com/groups/malvoyantsnonvoyants>

- Insertion pro dv

<https://www.facebook.com/groups/436753025238822/>

- Iphone DV conseil

<https://www.facebook.com/groups/760054824120393/>

- Association nationale de parents d'enfants aveugles

<https://www.facebook.com/associationANPEA/posts/1194112837303823/>

- Élever un enfant déficient visuel

<https://www.facebook.com/groups/eleverunenfantdeficientvisuel>

- Jeux vidéo et déficience visuelle

<https://www.facebook.com/groups/1401664376634598>

Par Camille PONS

SOCIETE

L'accessibilité des jeux



Petits et grands, seuls ou ensemble, en situation de handicap ou valide, le jeu nous rassemble. Il permet de se divertir, de se cultiver et de partager des moments ludiques avec ses proches.

DES JEUX DE SOCIÉTÉ CLASSIQUES...

Pour les adeptes des jeux de société traditionnels, la nouvelle version du Scrabble original, conçu par la société MATTEL, présente des lettres plus contrastées, de couleur noire sur un fond blanc.

Les versions adaptées de ce jeu indémodable apportent un confort d'utilisation en fonction des besoins. Le Scrabble Géant

est un modèle équipé d'un grand plateau pivotant avec des picots pour fixer les lettres. Le Scrabble Braille est proposé pour les personnes aveugles : plateau en bois avec repères tactiles, chevalets et jetons magnétiques, lettres en noir et en braille.

D'autres jeux de société classiques comme le Jeu d'échecs, le Jeu des petits chevaux ou le Jeu de l'oie disposent, dans leur version adaptée, de grands plateaux simplifiés avec des contrastes de couleur et des repères magnétiques, permettant de faciliter l'accès aux personnes aveugles et malvoyantes.

Distribués dans des magasins ou sur des sites spécialisés (voir encadré dans cet article) et dans le commerce courant auprès de grandes enseignes de jeux et jouets, ces jeux de société classiques, plutôt destinés aux séniors, sont l'occasion de partager des moments agréables entre grands-parents, enfants et petits-enfants.

... ET DES JEUX DE SOCIÉTÉ PLUS MODERNES POUR TOUS !

D'autres jeux de société, connus du grand public, sont également accessibles grâce aux contrastes élevés, pions magnétiques ou facilement manipulables, lettres et chiffres en grands caractères... de nombreux jeux à tester en fonction des besoins et préférences des joueurs.

Par exemple le Qwirckle, jeu de réflexion accessible et simplissime où l'objectif est d'associer des pièces de grande taille qui possèdent une forme et une couleur identiques. Le Quarto, dont le but est d'aligner des grosses pièces ayant un caractère commun, au niveau de la forme ou de la taille, est un jeu de stratégie qui développe le sens du toucher et de la mémoire. La version Quarto Access contient des masques afin que chacun joue dans les mêmes conditions.

Des jeux de société à base de chiffres, tels que le Rummikub, le Triolet ou le Triomino, sont des jeux de stratégie sollicitant l'attention et la concentration, très appréciés par les personnes malvoyantes.

Grâce à leurs tuiles présentant des chiffres en gros caractères et bien contrastés, ces trois jeux sont accessibles dans leur version classique, en format XL, voire XXL comme le Lynx, jeu d'observation et de mémorisation.

LES JEUX DE CARTES

Les cartes à jouer sont sans doute la catégorie de jeux qui offre le plus de possibilités, à la fois sur les caractéristiques des cartes que sur la variété des jeux à pratiquer (Rami, Belote, Bataille, Crapette, Tarot, Bridge...). Des marques françaises tels que Ducale et Grimaud offrent une gamme spécialisée, de

cartes en gros caractères avec des index de grande taille pour une meilleure visibilité. Si le grossissement est insuffisant, il existe des cartes géantes deux fois plus grandes que des cartes classiques, idéales pour une meilleure compréhension.

MOTS CROISÉS, MOTS FLÉCHÉS ET GRILLES DE SUDOKU

Pour les passionnés de sport cérébral, quelques magazines proposent de larges grilles de jeux en gros caractères imprimées sur du papier mat et anti-reflet, offrant un meilleur confort de lecture. Les mots croisés en version numérique ont également vu le jour grâce à l'application Mot J'écoute, disponible sur tablette et smartphone, en mode 100 % vocal ou tactile.

UNE ENVIE DE LECTURE ?

AGORALUDE : www.agoralude.com

ACCESSIJEUX : www.accessijeux.com

ASSOCIATION DES LUDOTHÈQUES

FRANCAISES :

www.kananas.com/associationdesludothequesfrancaises

AVH : <https://magasin.avh.asso.fr>

BEC ET CROC : www.bec-et-croc.com

CECIAA : www.ceciasa.com

CFLOU : www.cflou.com

MIEUX VOIR : www.mieuxvoir.com

Par Natacha Lovato

SOCIETE

Une plateforme de mise en relation avec des accompagnateurs



Se déplacer n'est pas toujours simple quand on est aveugle ou malvoyant. En particulier si on habite dans une zone peu desservie par les transports en commun ou s'ils ne s'arrêtent pas au pied de la porte. Anne Keisser a eu l'idée de créer en 2016 moncopilote.com, une plateforme web qui met en relation des personnes freinées dans leur mobilité avec des accompagnateurs.

Selon les données recueillies par cette petite société, 19 % des personnes handicapées ne réalisent pas de

déplacement un jour donné. C'est sur la base de ce constat qu'Anne Keisser a eu l'idée de créer mon copilote.com

Cette plateforme web permet de faire « *matcher* » la personne dont la mobilité est freinée, le pilote « *qui eaux commandes* », explique Anne Keisser, avec un copilote, qui le guide, le conseille et l'amène à bon port.

En lançant ce service, Anne Keisser visait un objectif premier : faire en sorte que les personnes handicapées puissent réaliser, sans dépendre de leurs proches, des trajets pour des vacances, aller voir leur famille un week-end, se faire un ciné ou un spectacle, etc., en plus de résoudre les « *galères des trajets quotidiens* ».

ACCOMPAGNEMENT DES SCOLAIRES AVEC UN TRAVAIL SUR L'AUTONOMIE

Le dispositif fonctionne aujourd'hui essentiellement pour des trajets en voiture, à pied, en transport en commun et en transports scolaires. Et même s'il s'ouvre progressivement au territoire national, il est particulièrement actif dans l'Essonne, en Seine-et-Marne, à Paris et bientôt à Nantes, grâce à des partenariats noués avec des collectivités, « *pour faire en sorte que le tarif ne soit pas à la charge des personnes ou qu'il reste marginal* », précise de son côté Sandie Poncet, la directrice

opérationnelle. Par exemple, à Paris, le service s'appuie sur un partenariat avec Île-de-France Mobilités pour de l'accompagnement sur du transport scolaire. Originalité de l'approche, le service d'accompagnement des enfants est complété par un travail sur l'autonomie.



« Nous travaillons sur plusieurs étapes avec l'idée qu'à la fin de l'année, ils arrivent à faire le trajet tout seul », explique en effet Sandie Poncet. *« La première étape consiste à montrer le chemin, expliquer la durée du trajet, les arrêts, comment réaliser une correspondance... La deuxième doit transformer l'enfant en guide : c'est lui qui explique à l'accompagnateur à quel arrêt il doit descendre, ce qu'il doit faire, etc. Enfin, une troisième étape consiste à lui faire réaliser un trajet tout seul une fois dans la semaine, puis, si cela se passe bien, à lui proposer d'en faire plus régulièrement tout seul. »*

DIMINUTION DU SENTIMENT D'ISOLEMENT ET DE SOLITUDE

La dernière mesure d'impact social réalisée par Mon Copilote en 2021 montre une réelle amélioration de la mobilité grâce à ce service, répondant aussi à ces deux autres missions fixées dès l'origine, « *travailler sur l'inclusion sociale tout en sensibilisant le grand public* », résume Anne Keisser.

Ainsi, les utilisateurs observent des effets sur le bien-être et l'estime de soi, disent voir diminuer leur isolement et leur sentiment de solitude, se sentir écoutés et compter. Et ils perçoivent également un réel effet sur le regard de la société.

Ce que confirment les copilotes, qui disent vivre une expérience enrichissante, apprendre sur le handicap et se sentir plus à l'aise avec celui-ci.

TROUVER SON COPILOTE : mon-copilote.com 07 67 01 80 55

Par Camille Pons

SOLUTIONS

Audio-théâtre une nouvelle façon d'aborder le 6e art



L'art a cette capacité de se réinventer. Depuis 2020, il est ainsi possible de pratiquer l'improvisation sans sortir de chez soi, tout en étant connecté à tous les membres de la troupe.

C'est l'audio-théâtre. Rencontre avec son créateur et l'une des participantes.

« Le 15 mars 2020, on a su qu'on était confinés. Cette semaine-là, on devait jouer notre spectacle entre voyants et non-voyants » se souvient Olivier Tsevery.

Impossible pour ce professeur de théâtre à Bordeaux, depuis plus de 20 ans, d'arrêter du jour au lendemain le théâtre d'improvisation pour l'Unadev, avec la troupe les Yvoiriens. La

solution envisagée paraît saugrenue : il s'agit de proposer des cours d'improvisation par téléphone.

Peut-être quelqu'un y avait-il déjà pensé, mais à ce jour, rien n'existait.

« Le principe est simple, explique Olivier Tsevery, les participants se connectent à une plateforme et de mon côté je structure le temps de parole de chacun. D'autres professionnels me disaient que les participants auraient besoin de bouger, moi j'ai une autre approche, plus technique, je ne voyais pas tellement de différence. J'ai dû reconstruire mes cours, il fallait qu'ils soient dynamiques, inventer une nouvelle façon de faire, mais au final cela n'a pas été compliqué. L'improvisation se prête à cette nouvelle pratique. Le cours commence par un échauffement, cela peut-être une association d'idées, à partir d'un mot ou d'une phrase (vous êtes sur une île déserte) puis nous composons une scène ». « Je peux être amenée à jouer une petite fille, une personne colérique, une personne qui zozote, confie Armelle Du Royaume, l'une des participantes. Le plus difficile au départ a été de se lancer, certaines idées me semblaient plus ou moins farfelues. Mais j'ai tellement accroché avec cette pratique originale et unique que j'ai rapidement dépassé cette gêne du départ. Pendant le cours, on ne s'adresse pas à Armelle, en tant que personne, mais à mon personnage, je peux alors partir dans n'importe quel scénario,

suivre mon imaginaire. Je n'ai pas de frein et je sais que je ne vais pas être ridicule, car personne ici ne porte de jugement ».

TROIS HEURES PAR SEMAINE DE PUR BONHEUR

Si l'audio-théâtre a été inventé pour vaincre l'isolement des participants de l'atelier théâtre, pendant le confinement, il a immédiatement coché bien d'autres cases. *« Cette pratique, insiste Olivier Tsevery, permet de développer une autre représentation de l'imaginaire, puisque les participants ont constamment affaire à des situations différentes. »* C'est aussi pour certains une façon de se libérer d'angoisses, d'apprendre à se (re) faire confiance. *« Je suis les cours d'audiothéâtre depuis un an, précise Armelle, et je m'amuse beaucoup. Je n'avais jamais fait de théâtre, excepté un atelier découverte à l'école primaire. J'aime l'improvisation, pour le côté lâcher prise*

. C'est particulier, encore plus avec le distanciel. Lorsqu'il y a un texte à apprendre, il y aussi une mise en scène et beaucoup de travail d'investissement, cela peut être redondant, et je n'avais pas forcément envie de cela. Avec l'improvisation via l'audio-théâtre, plus de fatigue et de temps perdu dans les transports. Je n'y vois que des avantages. Et chacun peut y arriver en avançant à son rythme, en surmontant ses difficultés, comme

dans la vie. Les progrès sont rapides, car Olivier sait faire preuve de beaucoup de bienveillance. »

L'audio-théâtre a trouvé son public. Les participants sont assidus (une heure de cours le lundi, le mardi et le mercredi) et en parlent autour d'eux et à l'ère des réseaux sociaux, le bouche-à-oreille fonctionne encore parfaitement. Le fait d'être en distanciel permet d'accueillir dans les cours des personnes de toute la France. Olivier Tsevery a d'ailleurs dû créer deux groupes de débutants et de confirmés. La grande famille du théâtre s'est encore agrandie.

Et bonne nouvelle, cela va continuer.

Par Hélène Dorey

SOLUTIONS

Comment accompagner et sécuriser les personnes mal et non-voyantes lors d'une séance d'activité sportive ?



La perception visuelle et spatiale des personnes malvoyantes ou nonvoyantes peut être grandement affectée. De ce fait, en prenant en compte ces différentes spécificités, l'encadrement de ce public doit être adapté et réfléchi en amont.

Une des priorités pour le sportif est d'appréhender son environnement de pratique. Il peut être intéressant par exemple de proposer une visite détaillée, en commentant l'environnement, en montrant les différents endroits importants et la manière de s'orienter dans l'espace exploré. Cette découverte permettrait au pratiquant de créer une carte mentale de l'endroit et de diminuer l'incertitude liée aux déplacements. L'environnement de pratique doit être pensé pour optimiser les séances d'entraînement et surtout éviter de possibles blessures

ou accidents. Lors d'un entraînement organisé en salle de musculation, par exemple, il est important d'éviter la présence de matériel dans l'environnement d'évolution du sportif (poids, barre, haltères...). Outre cette adaptation, la surveillance et l'accompagnement par des personnes voyantes (ou avec des restes visuels suffisants) est importante lors de l'évolution dans la salle pour éviter les chocs contre les machines, les bordures ou autres obstacles. Lors d'une séance effectuée sur un terrain spécifique (goalball, cécifoot...) l'environnement doit également être pensé pour éviter tout risque en surveillant les obstacles et l'évolution des sportifs : coupelles, chaises, bancs ou buts.

Enfin, en plus des environnements spécifiques de travail, il est important d'accompagner les malvoyants et nonvoyants dans tous leurs déplacements (vestiaires, toilettes, évolutions dans la salle).



Par rapport à la compréhension du mouvement et l'apprentissage moteur, l'entraînement des personnes malvoyantes ou non-voyantes doit être pensé différemment. Plusieurs solutions peuvent être envisagées en fonction des demandes.

Par exemple si l'on veut expliquer un déplacement spécifique d'un point A à un point B, on peut représenter le déplacement de façon schématique sur la main du pratiquant, ou sur un support tactile prévu à cet effet, afin de l'aider à la compréhension de la demande.

Pour expliquer un mouvement ou une correction au pratiquant, il est nécessaire de détailler de manière très précise sa requête : cela demande une bonne connaissance de son corps pour le pratiquant, mais cela est possible pour des sportifs aguerris ou des personnes exerçant un métier spécifique (les métiers paramédicaux et leurs connaissances anatomiques par exemple).

En revanche, pour des sportifs moins aguerris ou moins au fait de l'anatomie et de la biomécanique humaine, d'autres stratégies sont possibles.

La démonstration visuelle n'est pas possible, mais la démonstration tactile ou kinesthésique est possible, le pratiquant peut effectuer le mouvement demandé avec un retour de l'entraîneur (qu'il fait par la parole ou la correction directe du mouvement), ou il est possible que l'entraîneur

effectue le mouvement demandé, en se laissant toucher par le pratiquant. Grâce à toutes ces techniques, le pratiquant va pouvoir se représenter mentalement le mouvement à effectuer, le corriger en temps réel et, par extension, l'apprendre. Pour résumer, l'accompagnement du sportif malvoyant ou non-voyant requiert des compétences spécifiques et son encadrement ou son entraînement implique des adaptations dans la méthodologie et la pédagogie.

Par Maxime Bermont

SANTE

La myopie, une pathologie à ne pas négliger



La myopie est une pathologie oculaire de plus en plus fréquente chez les adultes et les enfants. A tel point qu'elle est devenue un réel enjeu de santé publique.

Si elle n'est pas freinée, elle peut à terme entraîner des altérations importantes de la rétine, voire, dans les cas extrêmes, provoquer une cécité.

En France, une vaste étude épidémiologique initiée par le CHU de Poitiers en 2016 a permis d'évaluer la prévalence de la myopie au sein de la population française. Selon cette étude, la myopie concernerait 20,48 % des enfants âgés de 0 à 18 ans et 37 % des adultes.

Cette pathologie oculaire est un trouble de la vision, entraînant une vision floue de loin et nette de près. Il existe deux types de myopie.

La myopie simple, dite modérée.

Elle apparaît généralement **durant l'enfance** (vers 6-8 ans) **ou à l'adolescence**, et progresse jusqu'au début de l'âge adulte (avec un pic de progression entre 7 et 12 ans) avant de se stabiliser entre 20 et 25 ans, lorsque la croissance est terminée.

Il arrive que ce type de myopie apparaisse plus tard chez le jeune adulte, au moment de l'entrée dans les études supérieures. On parle de **stabilité de la myopie** lorsqu'elle n'est plus évolutive depuis deux années.

La myopie forte.

La forme la plus dangereuse survient dès le plus jeune âge et résulte principalement d'un allongement excessif du globe oculaire (longueur axiale > 26 mm). Plus elle apparaît tôt, plus elle sera évolutive et importante.

Comme nous l'explique le Docteur, Bruno Assouly, Dirigeant et fondateur de l'Institut d'Education Médicale et de Prévention (IEMP) : « Dans la myopie forte, il y a un problème de convergence des rayons. Dans un œil myope qui est allongé donc plus long, le rayon qui pénètre est projeté par le système

optique non pas sur la rétine mais en avant de la macula, l'image n'apparaît donc pas nette sur la rétine. » Cette maladie dégénérative, caractérisée notamment par une croissance continue de l'œil, présente un **risque important de complications**.

Selon une étude¹ publiée en septembre 2019, environ un patient sur quatre atteint d'une très forte myopie est en situation de malvoyance ou de cécité après 60 ans. Cette plus grande vulnérabilité de l'œil myope est liée à l'allongement excessif de l'œil qui fragilise la rétine : étirée, amincie, elle peut se déchirer et est moins bien irriguée, provoquant potentiellement des glaucomes, des décollements de rétine, des cataractes, et des atteintes de la macula.

Comment agir contre la myopie ?

Qu'elle intervienne en amont, à un stade précoce de son évolution ou de façon plus tardive, la **prévention de la myopie** est un moyen d'action essentiel pour **limiter la prévalence de ce trouble et son évolution vers des formes sévères** pouvant entraîner de graves complications sur le plan visuel.

Le respect d'une bonne hygiène de vie est dans un premier temps le réflexe à adopter. Il s'agit donc de limiter le plus

possible les activités longues nécessitant une vision de trop près (lecture, écrans, ...). Éloigner autant que possible son livre et sa tablette et mettre en place des pauses régulières toutes les 20 minutes permet aux yeux de conserver un temps de repos adéquat. Privilégier les activités en extérieur est également fortement conseiller pour bénéficier du rôle protecteur de la lumière du jour.

Enfin, une prévention et des visites régulières dès le plus jeune âge de l'enfant (avant l'entrée en CP) est fortement conseillé afin de mettre en place, si besoin, de corrections adaptée une fois la myopie diagnostiquée.

Il est impératif de corriger la myopie de façon optimale dès le diagnostic en adaptant régulièrement cette correction pour éviter une aggravation de la myopie dans le temps.

Vers quels professionnels me tourner ?

Si l'ophtalmologiste reste l'interlocuteur de référence pour le diagnostic et le suivi de la myopie, d'autres professionnels de la vue peuvent également jouer un rôle majeur dans l'accompagnement des patients myopes. Orthoptistes et opticiens ont même vu leurs compétences s'élargir pour faciliter

l'accès aux soins des personnes atteintes de troubles visuels
comme la myopie.

Pour plus d'informations : <https://ensemblecontrelamyopie.fr/>

¹ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aos.14246>

INTERVIEW

Najim Bourekba : La vie comme une aventure



Personnalité discrète et lumineuse, Najim Bourekba, a vite compris que sa vie serait faite de choix dictés par son handicap. Déterminé, ce kiné de 45 ans a décidé de ne pas laisser son handicap prendre le lead et a choisi de le vivre comme une force. Son parcours de vie, qu'il a toujours construit positivement, l'a mené à prendre soin des autres.

Votre rétinite pigmentaire a été diagnostiquée alors que vous aviez 10 ans, qu'est-ce que cela a changé ?

Avec du recul, lorsque j'y repense, cela a changé tout et rien à la fois ! Bien sûr, il a fallu que je m'adapte mais la maladie s'est

installée progressivement et j'ai pu intégrer cette information petit à petit. Bien que dégénérative, j'ai pu vivre en totale autonomie jusqu'à mes 20 ans, âge de l'obtention de mon diplôme en kinésithérapie. Un diplôme que j'ai préparé en 3 ans à l'institut Guinot à Paris, un centre de formation dédié aux personnes aveugles et malvoyantes où j'ai été l'un des diplômés les plus jeunes de France !

Le métier de kiné est-il un métier de passion ou de raison ?

L'idée de devenir kiné m'a été soufflée lorsque j'étais au lycée. De mon côté, je souhaitais plutôt m'orienter vers des métiers de l'informatique, secteurs bouchés et ce, d'autant plus pour une personne déficiente visuelle. A ce moment-là, je ne me rendais pas bien compte à quel point mon handicap allait continuer d'évoluer. Le fait que cette amie me conseille vivement de m'orienter vers le métier de kiné m'a fait prendre conscience de la gravité de ma maladie. Alors, j'ai convenu avec moi-même qu'il fallait que je trouve une profession qui pourrait s'adapter à ma maladie et qui ne demanderait pas de faire des études trop longues : je ne savais pas encore à quel rythme elle allait me conduire vers la cécité. J'ai donc foncé dans cette voie que j'ai réellement découverte durant mes études. Je suis parti à l'aventure !

Qu'est-ce qui vous a séduit dans cette profession ?

J'ai tout de suite trouvé ça très inspirant et été conforté dans l'idée que j'avais frappé à la bonne porte ! C'est un métier très complet et qui a toujours su répondre à ma soif d'apprendre. Tout d'abord parce qu'il répondait à mes questionnements concernant le corps humain mais aussi sur les différentes techniques de soins qui évoluent et qui doivent s'adapter en fonction de chaque patient. Mais c'est aussi et surtout le côté humain qui m'a séduit : grâce au toucher et à des techniques de manipulation, le professionnel soulage les maux et instaure des relations très privilégiées et très poussées avec les patients, c'est presque de l'ordre de l'intime. C'est un métier qui nous permet d'aller au bout des choses et de ne pas rester dans le superflu. Ça manque à nos vies !

Le fait d'être malvoyant vous offre-t-il des aptitudes différentes ?

Ce préjugé positif est largement répandu et je dois dire que c'est plutôt vrai ! Je suis, par la force des choses, obligé de faire appel à mes autres sens. Dès lors que je reçois mon patient, je

ressens, à l'intonation de sa voix, son débit de parole, sa façon d'articuler les mots... dans quel état d'esprit il se trouve. Cela me permet de saisir beaucoup d'informations. Ensuite, toucher sans voir nous permet de nous concentrer sur l'invisible, c'est une force ! J'ai souvent l'impression de percevoir l'essentiel. Plus les années passent, plus je fais confiance à mon sens du toucher et je l'utilise encore plus en prolongeant le temps des séances. C'est bénéfique pour les relations avec mes patients et pour leur processus de guérison.

Votre cécité a –t-elle freiné certaines de vos relations professionnelles ?

Non ! Ni du côté de mes confrères ni du côté de mes patients. D'ailleurs, de nombreux patients ne s'en aperçoivent pas tout de suite. Je suis tellement à l'aise dans mon cabinet, c'est un cocon dans lequel j'évolue en toute autonomie, qu'ils ne s'en rendent pas compte jusqu'à ce que je leur dise ! Par ailleurs, je suis tellement serein avec mon handicap que je ne le porte pas comme un fardeau et je crois que cette attitude fluidifie et normalise les relations. Lors de mes précédents emplois, que ce soit en centre de rééducation, à l'hôpital ou encore en institut médico-éducatif, mon handicap n'a jamais été perçu comme un frein, bien au contraire : tout le monde pensait que j'étais

avantagé de par ma situation ! Quelque part ça nous donne moins le droit à l'erreur mais ça nous pousse aussi à se dépasser !

Par Laura Cabassu

INSPIRATIONS

LUMEN DONNE CARTE BLANCHE À NICOLAS TABARY

pour croquer des moments de vie quotidienne des personnes déficientes visuelles



À LA VUE DE TOUS !

THÈME : Les Déficients Visuels et l'usage des réseaux sociaux.
DESCRIPTIF: Scène représentant un groupe de personnages dont la moitié est aveugle, et qui sont assis en rond sur des

chaises. Ils sont en thérapie de groupe et parlent à tour de rôle de leur expérience liée à leur addiction aux réseaux sociaux.

TEXTE OFF : « Groupe de parole : Addicts aux réseaux sociaux »

BULLES DE DIALOGUES :

Thérapeute : « Racontez- moi votre addiction aux réseaux sociaux »

Patient voyant : « Je ne m'en sors pas! j'y passe des journées entières! »

Patient voyant : « Moi aussi, je m'explose les yeux! J'aurais aimé être aveugle pour m'en sortir! » Patient Non voyant : « Hi hi! Pas de chance! »

Patient Non voyant : « Rassure-toi, même les DV sont addicts ! »

Patient voyant : « Je dois être un peu voyeur !? »

Patient voyant : « Pas vu, pas pris! »

Patient Non voyant : « Sur ce coup-là, on est tous handicapés! »

Patient Non voyant : « Ha ha ha ! Pauvres petits voyants! »

LÉGENDE : « À LA VUE DE TOUS ! »

PROCHAIN NUMÉRO : LUMEN #30 : JEU ET CULTURE POUR LES ENFANTS AVEUGLES ET MALVOYANTS

LUMEN est un magazine gratuit, il ne peut être vendu. Il est également disponible sur www.lumen-magazine.fr Vous pouvez vous inscrire pour recevoir gratuitement chaque trimestre la version papier, audio ou la version numérique à l'adresse suivante : contact@lumen-magazine.fr

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