

LUMEN

Le magazine
GRATUIT
d'information
sur le
HANDICAP
VISUEL

#31
Juin
2023

6 #DOSSIER

LE SPORT

pour ne plus
se sentir
limité



10 #SOCIÉTÉ
MARCHER
C'EST
LA LIBERTÉ

12 #SOLUTIONS
APPRENDRE
À PARLER DES
MENSTRUATIONS

SOMMAIRE

5 ÉDITO

7 ACTUALITÉS

11 DOSSIER

Le sport pour ne plus se sentir limité

23 SOCIÉTÉ

Marcher c'est la liberté

26 SOCIÉTÉ :

Interview : Nadège Roussillon, psychomotricienne

29 SOLUTIONS :

Apprendre à parler des menstruations

32 SOLUTIONS :

Micro-entreprises et professions libérales : de l'audace dans la création !

35 PORTRAIT

Christine Langlais : pour ne pas attendre un hypothétique emploi, je vais le créer moi-même !

38 NOUVELLES TECHNOLOGIES

Comment bénéficier d'un financement de son aide technique ?

41 INSPIRATIONS DE NICOLAS TABARY

Éditeur : UNADEV

Directeur de la publication : Vanessa BETTRAY

Rédactrice en chef : Laetitia DAILH

Rédaction : Vanessa BETTRAY, Camille PONS, Laura CABASSU, Sophie DORY LAUTREC, Hélène DOREY, Eric LARPIN, Stéphanie VERGEZ, Claudine COLOZZI, Nicolas TABARY.

Conception graphique : LVP Global

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

Impression : Groupe IMPRIM

Nombre d'exemplaires : 10 000 tirages

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

Magazine trimestriel

Crédit photo : Shutterstock

EDITO

L'inclusion par le sport

Dans un an, Paris accueillera pour la première fois de son histoire les Jeux paralympiques. Du 28 août au 8 septembre 2024, la ville vibrera aux côtés des 4400 athlètes, en lice dans 549 épreuves. La cérémonie d'ouverture des Jeux paralympiques aura lieu sur la place de la Concorde, précédée d'un défilé sur les Champs-Élysées. 65000 spectateurs sont attendus. Les dispositifs mis en place vont permettre d'obtenir une couverture médiatique sans précédent.

Les valeurs du mouvement paralympiques sont : courage, détermination, inspiration, égalité. C'est tout ce dont parle votre magazine Lumen.

Pour pratiquer un sport, se promener ou prendre conscience de son corps grâce à la psychomotricité, il faut faire preuve de détermination et de courage.

Il faut être inspiré et chercher l'égalité pour créer son entreprise ou créer des solutions innovantes.

Toutes ces actions, à l'échelle mondiale et individuelle, n'ont qu'une seule et unique mission, qui nous unis également à l'Unadev : l'inclusion des personnes en situation de handicap.

Vanessa Bettray

ERRATUM : dans l'article "Osez la mobilité !" du LUMEN 30, nous tenons à préciser que Bérénice Parcot est une étudiante ingénieure malvoyante, et non aveugle.

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. Il a pour but d'apporter des informations utiles et des réponses concrètes pour nous aider dans nos actions auprès des personnes aveugles 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

DES BENEVOLES EN SITUATION DE HANDICAP POUR LES JEUX OLYMPIQUES ET PARALYMPIQUES DE PARIS'24

L'ambition de Paris 2024 est de proposer un programme de volontaires ouvert à tous, inclusif et paritaire.



Les organisateurs des jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont lancé le recrutement de 45 000 volontaires bénévoles, dont 3 000 en situation de handicap. Ils s'engagent à prendre en compte l'ensemble des besoins d'accessibilité et d'accompagnement tout au long du parcours du volontaire. Cette initiative montre une forte volonté de rendre cet évènement inclusif. C'est également un superbe enjeu de visibilité pour le handicap.

A PERTE DE VUE , L'EXPOSITION POUR FAIRE VOIR CE QU'ILS NE PEUVENT PLUS VOIR



Imaginer une exposition photo avec des personnes malvoyantes et de l'intelligence artificielle, le pari était osé.

Il a été relevé par la Fondation d'entreprise Optic 2000 – Lissac – Audio 2000, et l'association Valentin Haüy. Poétique, technique, insolite, émouvante, intelligente, cette exposition est tout ça et bien plus encore.

Reine, Jacques, Trésor et Jelly, atteints de différents types de déficiences visuelles, ont participé à cette expérience en partageant leur plus beau souvenir au photographe Marc Da Cunha Lopes. Grâce à l'intelligence artificielle, ce dernier les a retranscrits en plusieurs séries de photographies. Chaque malvoyant en a conçu 4 pour un total de 16 clichés à découvrir sur le site internet. **À PERTE DE VUE | FAIRE VOIR CE QU'ILS NE PEUVENT PLUS VOIR : apertedevue.org**

L'UNADEV LANCE UN NOUVEL APPEL À PROJETS SUR LE THEME DE LA MOBILITE

Pouvoir se déplacer est une condition à l'autonomie. Pour effectuer les différentes tâches de la vie quotidienne, la mobilité est fondamentale. Elle permet également de pallier l'isolement en maintenant sa vie sociale.

Être aveugle ou malvoyant est associé à un accès plus restreint à la mobilité, entraînant une baisse d'autonomie. C'est dans ce contexte et pour répondre à ces enjeux que l'Unadev lance cet appel à projets.

Fin de dépôt des dossiers le 17 septembre 2023.

RETROUVEZ LES MODALITÉS DE PARTICIPATION :
unadev.com/nos-missions/appels-a-projets

ATELIERS SUR LE DROIT DU TRAVAIL



Depuis mars 2023, *Droit Pluriel*, association partenaire de l'Unadev, intervient dans nos 8 centres régionaux pour proposer et mener des ateliers juridiques axés sur l'emploi. Plusieurs thèmes sont abordés par un juriste et un avocat :

- Le contrat de travail et l'aménagement de poste,
- Les licenciements et les conflits,
- Mes droits à la retraite.

Le projet *Le droit au service de l'emploi des travailleurs mal et non-voyants*, lauréat de l'appel à projets 2022 de l'Unadev, se construit sur deux piliers : informer les personnes en situation

de handicap visuel de leurs droits et sensibiliser les employeurs sur leurs obligations et sur les bonnes pratiques face à un travailleur aveugle ou malvoyant. L'objectif est de renforcer l'employabilité des personnes aveugles et malvoyantes qui ne sont que 29 % à exercer une activité professionnelle.

DOSSIER

LE SPORT POUR NE PLUS SE SENTIR LIMITE



Au-delà des bienfaits pour la santé physique et mentale, le sport a d'immenses vertus, dont celles de développer l'estime de soi et de contribuer à créer du lien social. Les personnes aveugles et mal voyantes peuvent pratiquer de nombreuses activités sportives, seules ou accompagnées, en club ordinaire ou adapté.

« Pour moi, cela a clairement joué un rôle en matière d'inclusion ! » annonce Ludovic Petitdemange, malvoyant depuis l'enfance, athlète handisport de haut niveau¹, fondateur et président de l'association A2CMieux.

Quand on parle de sport, on pense d'abord à tous les bienfaits physiques et mentaux, valables pour tous, les valides comme les personnes handicapées. L'activité physique contribue au bon fonctionnement cardiaque, intestinal, respiratoire, musculaire, renforce le squelette, contribue à lutter contre le surpoids, favorise la concentration et c'est une source de bien-être, puisque le corps sécrète des endorphines, l'hormone du plaisir.

S'OUVRIR AUX AUTRES

Le sport a de nombreuses autres vertus, dont celles de favoriser le lien social et l'inclusion si on encourage la pratique en mixité avec les valides, comme le souligne Ludovic Petitdemange. Des dimensions d'autant plus importantes que ce public déficient visuel a souvent tendance à se replier sur lui-même. En créant A2C Mieux fin 2018 après avoir réalisé le triathlon de Chantilly en 2017 en duo avec un ami voyant, Ludovic Petitdemange visait cet objectif. Mais aussi, celui d'élargir l'horizon des possibles pour les personnes porteuses d'un handicap visuel. *« J'étais dans une association mais on ne faisait que du tandem.*

Je voulais faire partager à d'autres cette expérience qui mêle trois sports, natation en eaux vives, vélo en tandem et course à pied, et en duo non-voyant — voyant, ce qui permet de créer des passerelles entre les deux mondes », aime-t-il raconter.

POUR LES VOYANTS : DONNER UN SENS À LEUR PRATIQUE

La principale vocation de l'association consiste à accompagner les clubs sportifs à l'accueil de personnes malvoyantes et aveugles en créant des binômes pour guider ces derniers et en mettant en place des séances d'entraînement en commun. « *Les leviers d'intégration sont énormes ! Des rencontres se créent et on sensibilise les clubs valides au handicap »,* observe le Président de l'association qui compte d'ores et déjà cinq grands partenaires dont l'Unadev, l'INJA, l'AVH Paris et le club français de triathlon. « *C'est également bien pour remettre des valeurs de solidarité dans des sports souvent individuels. Ce sont surtout des rencontres humaines, extrêmement bénéfiques aussi pour les bénévoles voyants, car cela permet de donner un sens à leur pratique. »*



Athar Ahmed, jeune homme de 20 ans qui pratique au sein de cette association, l'a également constaté : *« Pour les personnes non voyantes, qui sont souvent à l'école ou en institut loin de chez eux et qui ne connaissent pas grand monde, c'est une occasion de partager des choses avec des gens de tout âge et même de nouer des liens d'amitié. On parle beaucoup d'inclusion, mais c'est aussi à nous d'aller vers le monde des voyants. »*

Des observations qui vont dans le même sens que celles qu'a déjà pu faire Jean- Pierre Garel, chercheur associé à l'université de Bordeaux², dont le travail porte essentiellement sur la scolarisation et l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap, au prisme d'une pratique.

Dans un article publié en 2022 sur l'initiative de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) « Le Sport partagé », qui met la mixité au coeur de la pratique, garçons/ filles et valides/handicapés (*lire l'encadré*), il constatait « *qu'une activité partagée qui se prolonge dans le temps (...) a un meilleur pouvoir inclusif que des actions ponctuelles de sensibilisation au handicap, limitées à une journée ou quelques heures, ou que des compétitions sans véritable préparation ni prolongement, sans des entraînements en commun* ».

Le sport est aussi pourvoyeur d'autres bienfaits. Il contribue à la construction du schéma corporel et à améliorer la locomotion : « *en faisant du sport, les jeunes deviennent plus autonomes* », observe encore le président d'A2CMieux « *ils acquièrent une meilleure représentation de leur corps dans l'espace, prennent conscience de ce qui les entoure.* »

C'est également un moyen d'aiguiser les autres sens utiles au quotidien, l'ouïe ou les sensations kinesthésiques, permettant d'améliorer la coordination et le déplacement du corps dans l'espace.



Des sens particulièrement utiles à certaines pratiques où personnes aveugles et malvoyantes peuvent d'ailleurs exceller, comme la voile. Olivier Ducruix, malvoyant depuis l'enfance, en a fait l'expérience et l'a fait partager pendant cinq années dans le cadre du projet cécivoile, monté en partenariat avec la Fédération Française de Voile et soutenu par l'Unadev . « *Je n'aimais pas la mer quand j'étais petit, mais un jour j'ai vu à la télévision Éric Tabarly qui venait de gagner sa deuxième transat à voile et ça m'a fait rêver* », aime-t-il raconter. « *Dès que j'en ai eu l'occasion, j'ai fait de la voile, et ce durant 20 ans avec des copains. Mais j'ai eu envie d'aller plus loin et j'ai découvert en 2008 l'association Orion où j'ai rencontré Mathieu [Simonnet, moniteur de voile, enseignant-chercheur spécialisé sur la représentation spatiale des marins non-voyants et fondateur d'Orion, NDLR] et avec lui, j'ai appris plus qu'en 20 ans ! J'ai découvert que non seulement j'aimais la voile, mais qu'en plus je pouvais réaliser plein de choses !* »

LA VOILE : UN SPORT ADAPTÉ À LA DÉFICIENCE VISUELLE

C'est donc avec Mathieu et Marine Clogenson, voileuse chargée de développement informatique chez GraniteApps et co-fondatrice de l'association Orion, qu'ils porteront le projet

cécivoile avec un objectif : que toute personne aveugle ou malvoyante puisse découvrir la voile n'importe où en France. Pourquoi ce désir de faire partager cette pratique que l'on pourrait croire inadaptée aux personnes souffrant d'un handicap visuel ? « *Parce que ce sport est complètement adapté à la déficience visuelle* », répond le navigateur « *car on utilise d'autres repères que visuels, plutôt des sensations : le vent dans le visage, l'équilibre du bateau, les écoulements d'eau sur celui-ci, le bruit des voiles... dont on peut déduire beaucoup de choses, comme la vitesse, le sens du vent, etc. Sans les yeux, on peut faire plein de choses sur un bateau !* »

SE DÉPASSER ET DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI



Faire de la voile est aussi une occasion de se dépasser, une autre vertu que l'on attribue également au sport. En prenant

peu à peu conscience de ses capacités, le sportif va chercher davantage la performance, gagner en confiance et en estime de soi. Ce qu'observait aussi Jean-Pierre Garel dans un article scientifique publié en 2020 concernant la pratique d'enfants à l'école : *« le désir d'éprouver et de partager des émotions, de s'éprouver, d'acquérir des pouvoirs d'agir qui participent à l'accomplissement personnel, de reconnaître et de voir reconnues ses capacités ainsi que d'être affilié au groupe de pairs peut favoriser l'engagement de l'élève dans cette discipline et le mener à un niveau de réussite quelquefois insoupçonnable. »*

Effets dont témoigne aussi Athar, qui partage sa semaine entre les entraînements de cécifoot, le triathlon et s'est lancé pour défi de rallier en tandem le Mont-Blanc depuis Paris : *« Quand je suis sur un terrain, je me sens libre, d'autant que je ne suis pas "accroché" à quelqu'un. Là, je ne suis pas un handicapé, je suis un athlète ! »*

SE DONNER LES MOYENS DE RENDRE ACCESSIBLES LES SPORTS

Les associations et éducateurs sportifs qui ont su rendre accessibles ces pratiques à ces publics sont riches de belles histoires.

« La plus belle récompense » pour Olivier Ducruix ? Quand ceux qui se sont lancés dans cette aventure viennent lui dire que ça a *« changé leur vie »*. *« Ils ont découvert cette liberté, qu'ils avaient la capacité de faire plein de choses et derrière c'est l'épanouissement ! »*

L'éducatrice sportive de l'Unadev de Pau, Cécile Lacroix-Leclerc, se réjouit de son côté que ses bénéficiaires *« se rendent compte ainsi que finalement, ce n'est pas parce qu'ils ne voient plus qu'ils ne sont plus bons à rien »*. Celle-ci a

développé pour eux de nombreuses activités régulières (Pilate, Borkwa, danse contemporaine, comédie musicale, randonnée ou marche urbaine, voile...) et n'hésite pas à leur lancer des challenges comme un périple de 57 km sur trois jours.

Reste que « *les choses n'arrivent pas toutes seules* », observe encore Olivier Ducruix. « *Il faut des moyens humains et financiers pour développer un projet. La sensibilisation et la formation sont essentielles pour déployer davantage le sport adapté. La recherche et le développement expérimental sont également indispensables pour créer des outils de compensation.* »

Par Camille Pons

1 — Il a évolué en équipe de France de cécifoot et a terminé 2^e aux championnats d'Europe Espoir du 400 m handisport à 17 ans.

2 — Équipe ERCEP3 du LACES-EA 7437.

3 — Projet qui continue sous le pilotage de Céline Choulet.

SARA Nav est une application annonçant vocalement des informations de navigation, couplée à une girouette tactile et une ceinture connectée en bluetooth.



Les adaptations ne relèvent pas seulement de l'innovation technologique : utiliser des bouts de scotch collés sur des cordes pour donner des repères ou encore s'attacher à donner des indications orales précises pour décrire les gestes,

les postures que l'on ne peut pas montrer sont autant de bonnes idées, faciles à mettre en œuvre, pour favoriser l'accessibilité de nombreux sports.

PARALYMPIQUES 2024 Donner à voir pour changer le regard



Les Jeux Paralympiques de Paris seront les plus médiatisés de l'Histoire en France avec plus de 300 heures d'images programmées sur les antennes de France Télévisions, le diffuseur officiel. La toute première retransmission de ces derniers avait été « inaugurée » à l'occasion des Jeux de Londres en 2012 mais exclusivement sur internet. Les Jeux suivants (Rio en 2016 et Tokyo en 2021) ont bénéficié de leur côté de 100 heures de direct, cette fois-ci sur les chaînes de télévision. 2024 marquera donc une avancée considérable en la matière. Pourquoi est-ce important ? Parce que les sportifs contribuent par leurs efforts, leurs performances et leur réussite à changer le regard des autres, laissant place du côté des valides, non plus à de la compassion, mais à de l'admiration et suscitant du

côté de leurs homologues de nouvelles vocations sportives. Les impacts sont multiples : sur l'inclusion puisque cela contribue à rapprocher les deux mondes valides/handicapés ; sur les progrès réalisés ou à faire en matière d'accessibilité ; sur la motivation des personnes porteuses d'un handicap à se lancer dans la pratique sportive. Le groupe L'Équipe a également prévu de contribuer à la médiatisation de l'événement aux côtés de France Télévision. Pour s'y préparer, il a prévu dès le mois de juillet 2023, une couverture de l'intégralité des Championnats du monde de para athlétisme : dans le journal et sur internet. Avec une approche pédagogique intéressante puisque les présentateurs et commentateurs seront épaulés en plateau par des para-athlètes, dont Assia El Hannouni, porteuse d'un handicap visuel.

SPORT PARTAGÉ, l'exemple réussi de l'UNSS



Dans un article publié en 2022 dans la revue Contrepied, « Le Sport partagé, une formule inclusive », Jean-Pierre Garel fait un état des lieux du « Sport partagé »,

programme que porte l'UNSS avec la Fédération Française Handisport et la Fédération Française de Sport Adapté. Ce programme permet aux élèves valides et aux élèves en situation de handicap scolarisés de pratiquer ensemble. Une cinquantaine de sports sont actuellement proposés dont une trentaine peuvent être pratiqués jusqu'au championnat de France. Pour réussir à faire vivre cette mixité, un travail a été mené pour classer les élèves en différentes catégories selon leurs capacités et les activités sportives visées. Des points de compensation, des aménagements de l'espace d'action, et des règles aménagées de l'activité sont ensuite prévus pour assurer une mixité optimale. En 2021-2022, on dénombrait 161 établissements spécialisés affiliés à l'UNSS et 580 associations sportives pratiquant le Sport Partagé. Pour le chercheur, cette adhésion semble bien indiquer « *que des élèves "handicapés" y trouvent du plaisir et du sens* » et que « *leur possible vulnérabilité ne les assigne donc pas à des activités rééducatives ou réduites au "sport santé"* ».

Plus d'info sur unss.org/sport-partage

SOCIETE

Marcher c'est la liberté



Se retrouver en pleine nature, écouter les bruits des animaux, se décrocher, reconnecter, faire du sport... sont autant de joies que peuvent apporter la randonnée. Accompagné ou en totale autonomie avec un GPS, c'est un excellent vecteur de socialisation qui permet de gagner en confiance.

Activité aux mille vertus, la randonnée permet de retrouver une liberté et une autonomie parfois mises à mal avec la survenue d'un handicap.

Récemment atteinte de déficience visuelle, Annie Mûre a décidé de reprendre des activités sportives aussitôt sa rééducation terminée. En septembre dernier, elle rejoint le groupe de randonnée de l'Unadev ainsi qu'un club de marche

rapide en milieu urbain. En partant ainsi à la conquête de nouveaux horizons et en se lançant des défis, Annie refuse de se cloisonner chez elle et souhaite garder son indépendance : « *marcher, c'est la liberté. Non seulement cela me permet de faire du sport, mais j'ai également gagné en confiance en moi. Cela me sert dans ma vie de tous les jours* », assure-t-elle.

UN GPS POUR UNE AUTONOMIE TOTALE

Si Annie marche accompagnée de personnes voyantes pour la guider face aux obstacles, une application lui permet de randonner en totale autonomie. Le GPS OpenWay permet de se retrouver complètement seul en pleine nature, de redécouvrir son autonomie et se sentir ainsi capable de franchir des montagnes ! Imaginée par René Farcy, professeur d'optronique à l'université de Paris- Saclay et développée par l'association Yvoir, l'application guide pas à pas les randonneurs sur des chemins balisés tous les 20 ou 30 mètres. Au total, des milliers de kilomètres ont été cartographiés, dont le fameux chemin de Stevenson. Si la prise en main est très simple, Gérard Muller, président de l'association Yvoir, conseille néanmoins de se rapprocher de l'association pour se familiariser avec l'application et ainsi pouvoir partir randonner seul en toute sécurité. « *L'application ne dispense pas de canne, mais elle est si précise qu'elle permet de partir seul* », explique Gérard Muller.

SE SENTIR VIVANT

Grand sportif et déficient visuel depuis une vingtaine d'années, lorsqu'il entend parler de ce GPS en 2011, il se lance un défi : randonner en autonomie sur les chemins de Compostelle. Après 1 500 km parcourus, dont 850 km totalement seul, le message est plein d'espoir pour les 2 millions de Français en situation de handicap visuel. Car ce chemin de vie, il l'a

notamment accompli pour combattre les idées reçues. Et prouver aux 95 % des personnes aveugles et malvoyantes, n'osant pas sortir de chez elles, que c'est possible. « *Même pour des personnes totalement aveugles ! L'une de nos membres n'osait jamais sortir non accompagnée et avec l'aide du GPS elle a parcouru 140 km en totale autonomie* », s'enthousiasme cet ancien pharmacien.

UNE APPLICATION POUR TOUS

Si OpenWay s'est fait connaître pour son mode randonnée, il est aussi très utile en milieu urbain. Très précis, il permet de trouver les chemins les plus adaptés, faisant éviter, entre autres, les zones de travaux ou les trottoirs trop étroits. Idéal pour des personnes malvoyantes, mais également en fauteuil, voire même pour déplacer les bébés en poussette !

Par Laura Cabassu

SOCIETE

La psychomotricité au service des personnes en situation de handicap visuel



Près de 15 000 psychomotriciens et psychomotriciennes exercent en France. Ils accompagnent les personnes vers l'appropriation de leurs corps et leur environnement en prenant en compte l'être humain dans sa globalité, corps, esprit et émotions.

Nadège Roussillon, psychomotricienne dans le Vaucluse, nous explique son rôle auprès de personnes déficientes visuelles. Elle travaille au sein de l'association de réadaptation et de réinsertion pour l'autonomie des déficients visuels (ARRADV), une structure associative rattachée au service d'accompagnement médico-social des adultes handicapés (SAMSAH).

Pour quel motif une personne en situation de handicap visuel vient-elle vous consulter?

En tant que psychomotricienne, ma mission est de dépister, prévenir et accompagner les perturbations des fonctionnements psychomoteur, psychique, mental chez l'enfant et l'adulte. En devenant déficient visuel, quel que soit l'âge, la personne perd son principal appui, car tout le bagage corporel et psychomoteur est basé sur la vision. Il faut donc apprendre à se représenter l'espace, son corps, le mouvement sans appui visuel. Et cela peut générer beaucoup de stress et d'anxiété.

Comment accompagnez-vous les personnes?

J'interviens à domicile ou en structure autour des trois sphères ; la sphère de la motricité en améliorant la conscience corporelle, la stabilité posturale ou la proprioception, la sphère cognitive, la représentation dans l'espace et la compréhension du mouvement ainsi que dans la sphère émotionnelle par la relaxation ou le yoga. La psychomotricité envisage l'être humain dans sa globalité. On travaille avec le corps, mais on travaille sur le mental et les émotions. Car tout est lié, il faut donc réharmoniser l'ensemble afin d'aider les personnes à retrouver un équilibre sensori-moteur, améliorer la qualité de vie des personnes chez elles et les accompagner vers davantage d'autonomie.

Peut-on prendre rendez-vous directement avec une psychomotricienne ?

L'accompagnement en psychomotricité fait suite à une prescription du médecin traitant ou de l'ophtalmologue. Il est très important de faire connaître notre accompagnement, car certains médecins n'ont pas encore le réflexe « psychomotricité ». Le médecin va remplir le document administratif CERFA, déposer le dossier à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) qui orientera vers nos services. La prise en charge est totale. Notre accompagnement dure entre 3 et 6 mois, nous construisons les séances avec chaque individu en fonction de ses besoins.

Pouvez-vous nous donner un exemple de relaxation que vous préconisez pour réharmoniser le corps et le mental ?

Une des relaxations que j'aime bien utiliser est la cohérence cardiaque, car celle-ci est facile à mettre en œuvre. Je commence par faire prendre conscience de la respiration en expliquant comment fonctionne le diaphragme, muscle très puissant de la respiration qui sépare l'abdomen du thorax. Les personnes sont invitées à percevoir dans leur corps les mouvements de la respiration, cela permet d'être attentif et de se centrer. Nous expérimentons ensuite la cohérence cardiaque, une respiration lente et ample sur un rythme régulier. J'utilise une bande audio créée spécialement par un musicothérapeute avec lequel je travaille. Et cela illustre bien la façon dont les psychomotriciens fonctionnent, toujours en partenariat avec les autres spécialistes, ergothérapeutes, psychologues, instructeurs en locomotion...



Par Sophie Dory Lautrec

SOLUTIONS

Apprendre à parler des menstruations



Sujet malheureusement encore trop tabou en 2023, les menstruations prennent une toute autre dimension pour les femmes aveugles et malvoyantes, souvent en manque de connaissance et d'accompagnement pour répondre aux problématiques propres à ce sujet.

L'information et l'éducation à la sexualité qui devraient être dispensées dans les établissements scolaires ne le sont pas toujours. Les personnels des institutions et des établissements médico-sociaux, qui sont la plupart du temps volontaires, manquent de formations et d'outils adaptés. Les parents attendent aussi des réponses.

Malgré une littérature assez riche sur l'éducation à la sexualité, il n'y a rien d'adapté au public déficient visuel. Et il s'agit juste de quelques points relevés par l'enquête, co-écrite par Laetitia Castellan, psychologue, qui s'inscrit dans le projet de recherche *Éduquer pour protéger! L'éducation à la sexualité pour les jeunes présentant une déficience visuelle*. « Avec Caroline Chabaud, Directrice de la maison d'édition Mes mains en Or, nous avons aussi recueilli beaucoup de témoignages issus d'un groupe de paroles. Nous avons constaté un manque de connaissance de la composition et du fonctionnement de l'appareil génital féminin. Seulement une adolescente sur les 10 interrogées a pu nommer la vulve alors que huit sur dix ont pu répondre correctement pour l'appareil génital masculin. Le processus des règles est loin d'être clair. Nous avons aussi noté une méconnaissance des alternatives en matière de protections périodiques existantes. »

SI ON NE CONNAÎT PAS SON CORPS, ON NE LE RESPECTE PAS



« Tout le monde pense que tout le monde sait, mais ce n'est pas le cas. Je me souviens de jeunes filles dans l'enseignement supérieur qui prenaient des traitements pour bloquer leurs règles, poursuit Caroline Chabaud. Il y a un important travail à

faire d'accessibilité au service de l'inclusion et de l'estime de soi. Un sujet qui lui aussi demeure tabou. » Le sujet des règles est une porte d'entrée vers d'autres sujets, par exemple celui des violences sexuelles, de la contraception, la masturbation ou bien encore les relations sexuelles.

DE LA LECTURE ET BIEN DAVANTAGE

Le premier sujet de la collection de livres et outils pédagogiques inclusifs « Les p'tits curieux » porte sur les règles. La maison d'édition *Mes mains en Or* a réalisé une adaptation du livre « Tout sur les règles » d'Anna Roy (Flammarion Jeunesse) en braille, en gros caractère et en audio.



À disposition également un Kit « Mes règles », un guide pour les professionnels et un pour les adolescentes, avec des conseils et des astuces.

Plus d'info sur mesmainsenor.com

Par Hélène Dorey

SOLUTIONS

Micro-entreprises et professions libérales

De l'audace dans la création !



Dans leur livre sur la création d'entreprise, deux chercheurs montrent que l'audace est la qualité première pour les personnes handicapées encore confrontées à trop d'obstacles.

« Pour créer son entreprise, il faut avoir de l'audace. Et il faut être encore plus audacieux quand on est en situation de handicap ». C'est le constat fait par deux chercheurs, Claire Doussard et Julien Billion, dans leur ouvrage, *Il faut être audacieux. Histoires et territoires d'entrepreneurs en situation de handicap* (Éditions EMS). Ils ont interviewé une vingtaine d'entrepreneurs au début de leur aventure ou

plus expérimentés dont la moitié sont en situation de handicap visuel.

« Les créateurs d'entreprise avec un handicap visuel sont d'abord confrontés à des questions de logistique quotidienne, explique Claire Doussard. Nous avons rencontré des entrepreneurs qui nous parlent des premières difficultés dans les administrations : comment fait-on pour les tickets dans les files d'attente ? Ensuite, il y a des freins psychologiques à lever : certains nous parlent des nombreuses discussions qu'ils ont dû avoir avec leur banquier pour le convaincre de financer la boîte d'un non ou malvoyant... » L'Agefiph propose des aides à la création d'entreprise pour ceux qui démarrent sans beaucoup de fonds propres. Des prêts et des garanties auprès d'acteurs de la finance solidaire, comme France active ou l'Adie, peuvent être demandés.

Pour autant, aucun métier n'est inaccessible aux personnes handicapées. Parmi les entrepreneurs aveugles interrogés par les deux auteurs, des kinésithérapeutes et des conseillers aux avocats expliquent qu'une des clés de la réussite est l'accompagnement, par exemple dans des incubateurs, comme la Ruche ou Station F à Paris, même si ces espaces sont aussi à maîtriser physiquement. Claire Doussard indique qu'il faut impérativement anticiper un budget déplacement pour toutes ces entreprises. Dans le panel choisi par les deux auteurs, il y a à la fois des créateurs classiques en SARL ou en SAS, mais aussi des micro-entrepreneurs et des professions libérales. Ces derniers ont moins de filets de protection. Il leur faut des clients et des marchés en continu afin de pouvoir assurer leur activité. Pour partir sur un bon pied ou consolider leur structure, certains des vingt entrepreneurs sont passés par la plateforme H'up, qui permet aux futurs créateurs d'être entourés par des groupes de travail et d'être accompagnés par des chefs d'entreprises

bénévoles. H'up a été fondé par Didier Roche, non-voyant qui a lui-même fait preuve d'audace en créant plusieurs entreprises.



LA PLATEFORME DE L'INCLUSION

Le ministère du Travail a ouvert une plateforme de l'inclusion. Celle-ci met en relation les personnes en recherche d'emploi dans les structures d'insertion et les entreprises adaptées et les employeurs qui détaillent leurs offres. Il est aussi possible d'avoir accès à des webinaires et des formations pour trouver l'emploi qui vous correspond le mieux. Seul bémol, mais de taille : l'accessibilité du site pour les personnes en situation de handicap visuel n'est pas encore au point.

Par Eric Larpin

POUR ALLER PLUS LOIN

emplois.inclusion.beta.gouv.fr

PORTRAIT

Christine Langlais : « Pour ne pas attendre un hypothétique emploi, je vais le créer moi-même ! »



Après un accident qui fait basculer sa vie, Christine Langlais, alors âgée de 30 ans, perdra la vue. Obligée de changer de voie professionnelle, cette ingénieure se formera pour devenir consultante Handicap chez Oveha Experience. Un choix assumé de profession libérale pour ne pas devoir dépendre d'une offre d'emploi quasi inexistante... Notamment pour une personne en situation de handicap visuel.

Comment avez-vous débuté votre carrière professionnelle?

Jusqu'à l'âge de 30 ans, j'ai suivi un parcours « classique ». J'ai obtenu un diplôme d'ingénieur en agriculture en 1995. J'ai ensuite suivi mon époux aux Antilles où j'ai exercé pendant quatre ans. Après la naissance de notre fils, nous sommes partis nous installer au Mexique où est née notre fille. C'est là que nous avons eu un grave accident de voiture qui m'a fait perdre la vue. Après le choc de l'annonce, à notre retour en France, j'ai fait une rencontre décisive avec une personne non-voyante qui m'a fait prendre conscience que vivre en autonomie est tout à fait possible. Je vais donc me former aux gestes du quotidien, au braille, à l'informatique adaptée, etc.

Pourquoi avoir fait ce choix de « profession libérale »?

J'ai commencé à chercher du travail quand mes enfants sont devenus plus autonomes. Dans le cadre de mon investissement dans la vie associative, j'ai rencontré des membres du Centre Communal d'Action Social de ma commune qui se sont trouvés complètement désemparés face au handicap visuel. Idem, lorsque je me suis présentée à Cap Emploi, cet organisme de soutien et de services aux personnes handicapées. Même si avec beaucoup de bonne volonté, ils ont tenté de m'aider et de me conseiller, ils n'avaient jamais eu affaire à une personne aveugle. C'est là, que je me suis dit que je ne devais pas attendre un hypothétique emploi, il fallait que je le crée moi-même.

Au départ, je pensais devenir chargée de mission handicap pour une collectivité ou une entreprise. J'ai ainsi fait plusieurs stages d'observation, à la mairie de Salon-de-Provence et dans le service handicap du Conseil départemental du Vaucluse. Voyant qu'à l'issue rien ne se concrétisait, j'ai suivi une formation en management et ressources humaines. Je pensais que cette compétence supplémentaire serait un atout pour un employeur.

Encore une fois cela n'a pas abouti. Ma décision a donc été prise de créer ma propre activité et faire ainsi tomber des préjugés.

Quelle profession exercez-vous aujourd'hui ?

Grâce à ma rencontre avec l'équipe de H'up, qui aide les personnes en situation de handicap à développer leur activité, j'ai pu créer ma microentreprise. Je suis donc devenue consultante et formatrice Handicap.

Au sein de la couveuse d'entreprise CREA, j'ai pu concevoir et animer des formations et ateliers de sensibilisation pour des

étudiants et des salariés dans le domaine du sport, des services à la personne et l'accessibilité numérique.

Aujourd'hui, je travaille pour des structures qui souhaitent avoir leur site web et outils accessibles aux personnes en situation de handicap et je fais de la formation au handicap visuel pour les aides à domicile. J'envisage même de monter en compétences en me formant au métier de l'audit et, à terme, aider les entreprises dans leur politique de gestion du handicap.

Par Stéphanie Vergez



CHRISTINE LANGLAIS

Formatrice Consultante Handicap

06 85 93 30 59 - christine@oveha.fr www.oveha.fr

H'up Entrepreneurs : 01 43 79 13 06 - www.h-up.fr

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Comment bénéficier d'un financement de son aide technique ?



Start-up lyonnaise spécialisée dans l'augmentation sensorielle au service de la mobilité des personnes déficientes visuelles, GoSense commercialise Rango. Ce boîtier intelligent se fixe sur la canne blanche pour faciliter les déplacements. Depuis 2022, il peut être financé au moyen de différentes aides publiques. Frédéric Depay, en situation de handicap visuel, a pu bénéficier d'un remboursement total grâce à une aide de l'AGEFIPH.

Pour redonner confiance aux personnes déficientes visuelles et leur faciliter l'accès à une vie sociale, notamment à l'emploi, la start-up lyonnaise GoSense a conçu une solution innovante basée sur des capteurs 3D

intelligents et une technologie de réalité augmentée par le son. Combiné à des écouteurs externes à l'oreille, le boîtier Rango alerte l'utilisateur quand un obstacle se présente devant lui, par un retour sonore en trois dimensions.

Le pack boîtier Rango + écouteurs Noor n'est pas pris en charge par l'Assurance Maladie. En revanche, reconnu comme Dispositif Médical de classe I depuis 2022, il bénéficie de neuf aides publiques pour permettre aux utilisateurs d'obtenir 100 % de remboursement sur son acquisition.

Frédéric Depay s'est vu financer Rango à 100 % au titre de *« l'aide à l'adaptation des situations de travail »*. Éducateur spécialisé, il a bénéficié d'une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH). Atteint d'un glaucome bilatéral, Frédéric a perdu la vue en huit jours. *« J'ai rencontré beaucoup de difficultés au début de ma cécité, en raison de sa fulgurance, se remémore-t-il.*

Lors de la phase de test, Rango m'a beaucoup aidé dans mes trajets quotidiens, notamment dans l'apprentissage de la ligne droite. Cela me rassurait. Mais son achat aurait été un investissement trop onéreux (2 000 euros) si j'avais dû le financer par moi-même. La référente handicap de mon entreprise m'a proposé de m'accompagner et nous avons monté un dossier auprès de l'AGEFIPH dans le cadre de l'aménagement de mon poste de travail. »

En un mois, la demande a été finalisée et l'aide octroyée. *« Je n'ai eu à avancer aucun frais. J'ai pu bénéficier du Rango très vite, ce qui m'a bien facilité le quotidien. »*

Selon les situations, différents types d'aides sont envisageables. Premièrement, les aides proposées par les Maisons Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Les bénéficiaires de la Prestation de compensation du handicap (PCH) peuvent bénéficier d'un remboursement allant

de 75 % à 100 %. Deuxièmement, les aides de l'AGEFIPH pour les travailleurs ou les demandeurs d'emploi, qui peuvent également aller jusqu'à 100 % de remboursement.

Enfin, deux autres aides dites « spécifiques » existent pour des cas particuliers : le FIPHFP (Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées de la Fonction Publique) et le e-social des armées. Tous deux proposent jusqu'à 100 % de remboursement. GoSense référence et accompagne les utilisateurs dans l'obtention de ces aides. Elle propose de soulager les bénéficiaires aveugles et malvoyants pour qui la constitution des dossiers d'aides pourrait se révéler complexe à réaliser seuls.

Par Claudine Colozzi

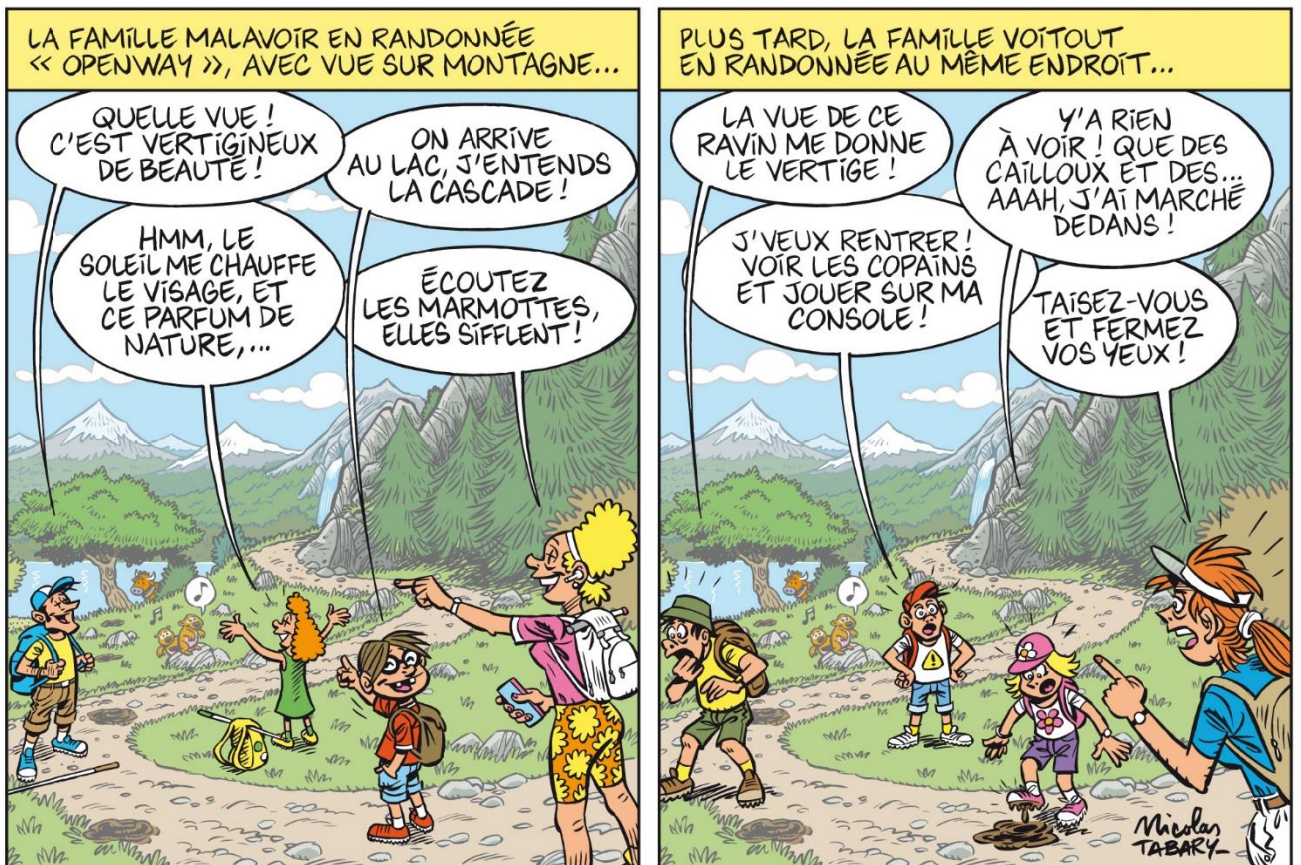
PLUS D'INFOS SUR :

www.gosense.com/fr/rango

INSPIRATIONS

Dessin réalisé par Nicolas Tabary

LUMEN DONNE CARTE BLANCHE À NICOLAS TABARY pour croquer des moments de vie quotidienne des personnes aveugles et malvoyantes



"ON NE VOIT BIEN QU'AVEC LE COEUR,
L'ESSENTIEL EST INVISIBLE POUR LES YEUX"

Antoine de Saint Exupéry

MAGAZINE ÉDITÉ PAR L'UNADEV

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, gros caractères, audio ou la version numérique à l'adresse suivante : contact@lumen-magazine.fr