

Canne N°2 Blanche

Bulletin trimestriel
Avril - mai - juin 2023



Bureau de dépôt : Bruxelles X
N° d'agrégation : P207078

Rue d'Angleterre 57
1060 Bruxelles



ligue braille asbl
une autre façon de voir la vie

Chez **Veolia**, nous agissons chaque jour pour la transformation écologique.



»» Énergie

Efficacité énergétique, gestion de réseaux de chaleur et de froid, production d'énergie renouvelable.



♻ Déchets

Gestion des déchets liquides et solides non dangereux et dangereux. Notre expertise couvre l'ensemble du cycle de vie des déchets, de la collecte au recyclage, jusqu'à la production de matières premières secondaires et d'énergie.



≡ Eau

Gestion de l'ensemble du cycle de l'eau, de la distribution d'eau potable à la collecte, au traitement et au recyclage des eaux usées.

www.veolia.be



WHO'S YOUR DADDY?

DADDY KATE

Daddy Kate respire l'imprimé. En même temps, nous croyons en l'efficacité et en un service rapide comme l'éclair. Nous aimons le travail bien fait. Et pour vous, nous poussons nos presses et nos imprimantes dans leurs derniers retranchements.

Curieux d'en savoir plus ?

Contactez-nous via hello@daddykate.be ou +32 2 333 00 00

A. Van Cotthemstraat 54, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

WORK HARD PRINT HARD

WWW.DADDYKATE.BE

NOTRE ENGAGEMENT POUR LA JEUNESSE

Chaque parent souhaite le meilleur pour son enfant. Qu'il grandisse libre, s'amuse, devienne indépendant, noue des amitiés, développe ses talents, saisisse les opportunités qui s'offrent à lui... mais surtout, chaque parent veut que son enfant puisse être qui il est.

Le handicap visuel ne doit pas faire obstacle à la réalisation de ces vœux. Pour les enfants et les adolescents malvoyants ou aveugles, la particularité est qu'ils y sont confrontés alors qu'ils sont en pleine construction de leur identité. Le manque d'accessibilité et les aménagements à mettre en place constituent autant de besoins et de défis qui mettent très souvent leur résistance mentale à rude épreuve.

C'est pourquoi il est de notre devoir, en tant que parents, en tant que Ligue Braille, en tant que société, de les aider à surmonter au mieux les obstacles qui se dressent sur leur chemin, de leur proposer des activités et des expériences accessibles. Et de leur faire comprendre qu'ils comptent et qu'ils méritent les mêmes chances que les autres.

Vous découvrirez dans ce numéro comment nos thérapeutes y parviennent. Et soyez assurés qu'ils s'investissent corps et âme dans nos activités et notre soutien aux enfants et aux jeunes !

Dossier: Jeunesse 4

- Notre engagement pour la jeunesse
- Des stages pour tous
- Deux autres journées marquantes
- L'importance de la dactylo
- Autour de l'école
- Rejoignez-nous pour la Journée des Familles

Portrait 16

- Plus indépendant grâce à Dogs4Blind

Santé 18

- La chorioretinopathie séreuse centrale

Technologie 21

- Jeux adaptés digitaux

Vos droits 24

- En direct du Service social

Vie quotidienne 28

- Histoires de femmes
- Quoi de neuf au BrailleShop

Emploi 32

- Tout commence par un stage

Loisirs 35

- Visite d'un musée accessible
- Quoi de neuf à la bibliothèque ?

Merci 38

- 20 km - Merci !



NOTRE ENGAGEMENT POUR LA JEUNESSE

La Ligue Braille accompagne les personnes aveugles et malvoyantes à chaque étape de leur vie. « Habitude du berceau dure jusqu'au tombeau », c'est pourquoi nous accordons une grande attention à l'autonomie, l'apprentissage et les loisirs des plus jeunes.

Dès le début

Le diagnostic de cécité ou de malvoyance d'un enfant peut tomber très tôt et est évidemment un choc pour la famille. Comment réagir ? Que faut-il mettre en place ? Nos assistants sociaux et accompagnatrices sont au service de l'enfant, mais aussi de ses parents, frères et sœurs. La Ligue Braille propose également un accompagnement adapté aux futurs parents aveugles et malvoyants, avant et après la naissance.

S'évader en stage

Depuis plus de 20 ans, la Ligue Braille organise des stages pour ses jeunes membres, dès 6 ans mais aussi pour les adolescents et les jeunes adultes. Un séjour à la mer, à la campagne ou

en ville, où ils peuvent partager des expériences avec leurs pairs, sans se sentir exclus ou différents. Ces stages mettent l'accent sur la découverte, le plaisir, les relations sociales et surtout l'autonomie dans la vie quotidienne, dans un cadre sécurisé. Nos différents services veillent à ce que les enfants passent un moment le plus agréable possible.

Accompagnement et formation

Qu'il s'agisse de faire ses tartines, nouer ses lacets ou envoyer un message Whatsapp, nos accompagnateurs sont aux côtés de l'enfant, à chaque étape de sa vie. Pour lui apprendre à utiliser une canne blanche, l'aider à se repérer dans l'école ou sur le chemin de l'école. Nous pouvons venir sensibiliser la direction, le personnel enseignant ou les camarades de classe. A propos des apprentissages,

la Ligue Braille enseigne le braille et la dactylographie aux écoliers. Nous leur donnons également un coup de pouce lors de leur parcours scolaire grâce à des bourses d'études. Plus tard, nos assistants sociaux interviennent pour aider à trouver un kot, faire transcrire les syllabi en braille, décrocher un stage, etc. Nos jobcoaches aident également les personnes aveugles et malvoyantes à trouver la formation qui leur convient et définir leur projet professionnel. Enfin, le Centre de formation professionnelle de la Ligue Braille propose plusieurs formations dont une formation qualifiante d'agent d'accueil et administratif. Mais aussi des remises à niveau en informatique, dès 18 ans et des cours de français langue étrangère.

Le Répit

Depuis 2021, la Ligue Braille propose une semaine Répit à un enfant aveugle ou malvoyant et son foyer. Objectif : aider la famille à se ressourcer et trouver une nouvelle dynamique, vers plus d'autonomie. Adeline Fischer, responsable du Service



d'accompagnement wallon témoigne : « Lors de la première édition, nous avons eu du mal à trouver des participants car certains pensaient qu'ils n'étaient pas à leur place, que d'autres familles en avaient plus besoin. Nous pensons que tout le monde a droit à une semaine de répit, dans une ambiance agréable et conviviale. Pendant cette semaine, les parents peuvent déposer la charge mentale, souffler, passer du temps de qualité avec leur enfant, mais aussi partager leurs expériences avec d'autres parents ».

Remèdes contre l'ennui

Enfin, la Ligue Braille dispose de la plus grande bibliothèque adaptée francophone du pays avec plus de 38 000 ouvrages dont plus de 3 200 livres audio jeunesse et 790 livres jeunesse en braille. La Ludothèque prête gratuitement près de 600 jeux de société adaptés aux joueurs aveugles et malvoyants.

En chiffre : L'an dernier, ils étaient près de 1 000 bébés, enfants et ados de moins de 18 ans à être suivis à la Ligue Braille. 987 exactement ! Autant de parents qui ont choisi notre asbl pour aider leur enfant à gagner en autonomie. En 2022, nous avons accueilli 84 nouveaux jeunes bénéficiaires, dont 31 ont moins de 11 ans.

DES STAGES POUR TOUS

À la faveur d'une réflexion sur ses priorités, dans le cadre de son centenaire en 2020, la Ligue Braille a décidé de renforcer son soutien à la jeunesse. Nos jeunes bénéficiaires ont découvert une partie de ces nouvelles activités dès 2021. Pleinement en 2022 !

Le stage est un moment capital pour les enfants aveugles et malvoyants. Ils s'y amusent et apprennent aussi à gagner leur indépendance. Marie-Jeanne Nachtergaele, responsable des Services néerlandophones d'accompagnement et des loisirs, explique comment, en un quart de siècle, nous sommes passés d'une proposition à une offre d'activités et de stages variés, toute l'année. « En 1999, nous avons organisé le premier stage d'autonomie à la mer. Un concept unique à l'époque, devenu un élément permanent de notre offre ».



Une semaine à la mer avec la Ligue Braille : du plaisir et de grands pas vers l'indépendance !

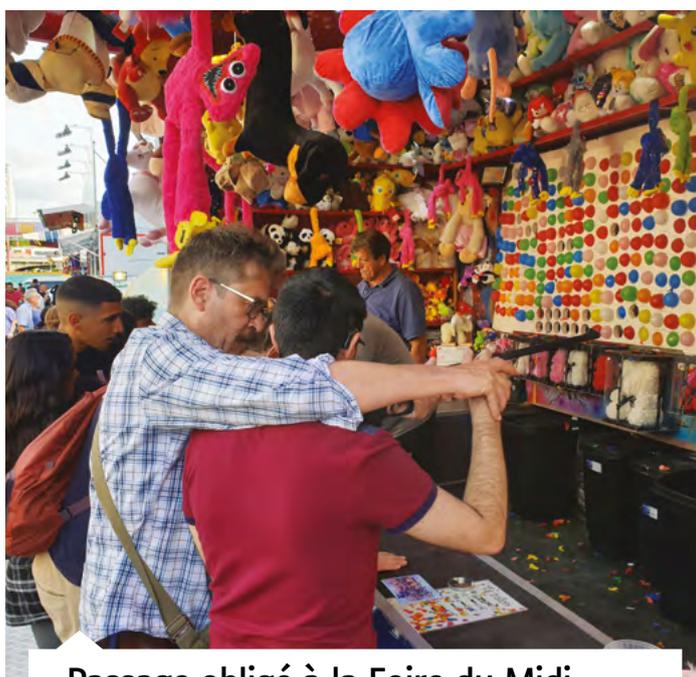
Adeline Fischer, responsable du Service d'accompagnement wallon poursuit : « Qu'ils soient dans l'enseignement traditionnel ou spécialisé, le but des stages est que les enfants se retrouvent entre pairs, sans la pression de l'école et avec des objectifs d'autonomie. Certains investissent énormément d'énergie dans l'apprentissage scolaire, ce qui se fait parfois au détriment des apprentissages de la vie quotidienne. Souvent (et c'est bien normal), les parents ont tendance à faire à la place de l'enfant pour que ça aille plus vite : faire les lacets, choisir les vêtements, dresser la table, etc. L'intérêt de cette semaine est que les enfants soient entre eux pour apprendre, à leur rythme, les gestes du quotidien ».

Marie-Jeanne : « Pour beaucoup d'enfants, ce stage à la mer est un premier contact avec la Ligue Braille. Plus tard, ils reviennent vers nous avec leurs demandes en accompagnement et en formation. D'année en année, le stage affiche complet et en confirme le succès. Pour les parents, c'est souvent la première fois qu'ils confient leur enfant à une équipe d'accompagnateurs spécialisés dans le handicap visuel. Les enfants oublient rarement ces stages où ils ont pu être eux-mêmes et n'ont pas eu peur de ne pas être à la hauteur des camarades voyants ».

Adeline poursuit : « Les stages n'étaient accessibles que jusqu'à 11 ans. Passé cet âge, les enfants étaient trop grands alors qu'ils voulaient encore venir. En 2018, nous avons donc lancé les stages pour ados, à la Ferme du Fagotin, à Stoumont. D'autres activités ont aussi été proposées pendant les vacances de détente ou d'automne ».

Une offre étoffée

Depuis 2020 et la nomination de référentes enfants, la Ligue Braille propose des stages à la mer et en Ardenne pour les 6-11 ans et un stage en Ardenne pour les 12-16 ans. Depuis 2021, un stage urbain est proposé aux 16-20 ans. Il y a aussi la Journée Sensations, organisée un samedi, pour que nos membres qui travaillent ou étudient puissent s'y rendre. Autre nouveauté, le stage « Répit », destiné aux enfants porteurs de handicap visuel mais aussi à leurs parents, frères et sœurs.



Passage obligé à la Foire du Midi pour les participants au stage urbain

La première et la deuxième édition ont eu lieu dans la région de Spa en 2021 et 2022. « Cette semaine-là est une organisation de taille mais on y tient beaucoup. Tous les parents ont besoin de répit, d'être écoutés, de se confier, de partager avec d'autres qui vivent la même chose. Je me souviens d'un très beau moment : nous faisons de l'accrobranche à Forestia. Certains parents ont assuré des enfants aveugles et malvoyants qui n'étaient pas les leurs. Le 3e jour de stage, la cohésion était déjà totale. C'était très émouvant », se souvient Adeline.

En chiffres : En 2022, 186 enfants et ados sont partis en stage avec la Ligue Braille.

Innovons !

Julie Dahlem est référente enfant à la Ligue Braille. C'est elle, notamment, qui trouve les lieux de stage. « Il faut s'assurer qu'ils sont sécurisés, accessibles et qu'il y a des choses à faire dans la région. Avec Florine Renard, accompagnatrice, nous avons passé les mois d'avril et mai à visiter plusieurs lieux en province de Liège et de Luxembourg, à la mer et dans le nord de la France. Avoir plusieurs options nous permettra de varier les destinations chaque année. Cette année, nous irons pour la première fois à Vayamundo, à Ostende. On va aussi varier les activités ! Avec Coralie de Coppin, autre accompagnatrice,

nous avons plein d'idées pour faire de ces stages des moments de joie, mais aussi d'apprentissage. Avec des défis grande nature pour les ados. Je garde la surprise, mais ça va être vraiment très fun ! Enfin, nous avons également amélioré l'encadrement de ces stages. Aujourd'hui, nous adoptons une approche multidisciplinaire avec l'appui de tous les services de la Ligue Braille. Chacun contribue en fonction de ses spécialités : social, culture, loisirs, mais aussi le Service d'information

sur les adaptations techniques pour apprendre à utiliser les smartphones ou tablettes. Chez les plus grands, le Centre de formation professionnelle est présent pour discuter des aspirations professionnelles de chacun et voir ce qui peut être mis en place pour le futur. Une prise en charge multidisciplinaire bien plus efficace qui répond mieux aux attentes de l'enfant.

« C'est en stage que l'on apprend la vie quotidienne, pas à l'école. Et on peut le faire en s'amusant ».

MERCI !

La grande majorité des activités proposées par la Ligue Braille sont gratuites pour nos membres. Les stages avec nuitées coûtent entre 25 et 75 euros par enfant. Des coûts ramenés au minimum afin que chacun puisse apprendre et s'amuser pleinement. En réalité, une semaine de stage coûte environ 8 000 euros à la Ligue Braille. Une semaine financée notamment grâce à l'opération "Run for blind kids" lors des 20 km de Bruxelles. Vous souhaitez, vous aussi, soutenir les enfants et la bonne organisation de ces stages ? Faites un don sur le compte BE11 0000 0000 4848 avec la mention 'Jeunesse'. Tout don d'au moins 40 euros donne droit à une attestation fiscale. De tout cœur : MERCI !



DEUX AUTRES JOURNÉES MARQUANTES

Les stages occupent une grande place dans le calendrier des activités jeunesse de la Ligue Braille. Mais ce n'est pas tout ! Les jeunes adultes et les enfants qui fréquentent l'enseignement adapté ont également « leur » moment rien que pour eux : la Journée Sensations et le BrailleDay.

De retour en 2022, après la parenthèse Covid-19, ces deux journées offrent un pur moment d'amusement à deux types de publics : les enfants atteints d'un handicap visuel et scolarisés dans l'enseignement spécialisé et les jeunes



Durant le BrailleDay, on peut toucher à tout !

adultes aveugles et malvoyants. Deux journées sur mesure et où il n'est question que de détente !

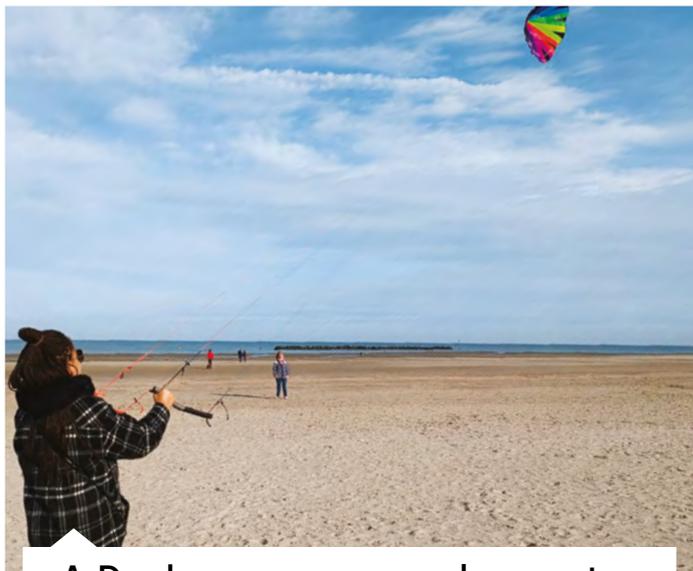
Le BrailleDay, la fête des enfants

Après 2 ans de confinement, la Ligue Braille a repris, l'an dernier, l'organisation du BrailleDay, une journée dédiée aux enfants de l'enseignement spécialisé atteints d'un handicap visuel (type 6). Le groupe s'est rendu à l'Africa Museum, à Tervuren. Une visite 100 % adaptée où les enfants ont pu toucher, s'approcher, etc. C'est le principe de cette journée : sortir et aller dans des endroits que les enfants fréquentent peu, souvent parce qu'ils ne sont pas adaptés au handicap visuel. Pour le BrailleDay, tout est permis : les enfants peuvent toucher à tout, tout tester, notamment grâce à des ateliers. L'an dernier, en plus de la visite du musée, les enfants ont pu danser dans "le coin Rumba", apprendre à jouer du piano à pouces, imiter les animaux de la forêt tropicale et goûter aux délices de la cuisine africaine.

Bonus pour les jeunes adultes

Les stages de la Ligue Braille sont organisés selon les catégories d'âge. Les 6-11 ans, puis les 12-16 ans. « Certains participaient aux stages

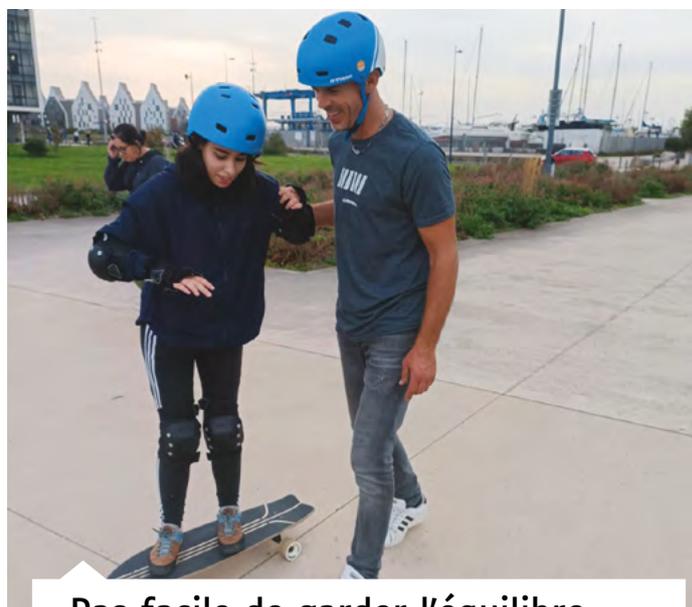
de la Ligue Braille depuis leurs 6 ans et clac, à 16 ans, il n'y avait plus rien pour eux. Et pour nous, moins d'opportunités de les voir, de les suivre. Or, à 16 ans on n'est pas trop vieux pour passer du temps de loisirs avec d'autres », explique Séléna Vanbegin, animatrice.



A Dunkerque, nos membres ont testé le cerf-volant sur la plage

Outre le stage urbain, créé en 2021 et destiné aux 16-20 ans, les jeunes adultes ont également l'opportunité de prendre part à la Journée Sensations, destinée aux 16-24 ans. Le principe ? Tester, en groupe, une activité totalement inédite, riche en adrénaline et en défis, dans des conditions de sécurité optimales. Lors des précédentes éditions, les participants ont pu s'initier à la plongée, être le copilote d'un bolide sur le circuit de Spa-Francorchamps, faire une balade à moto ou tenter le simulateur de chute libre. L'an dernier, nos membres

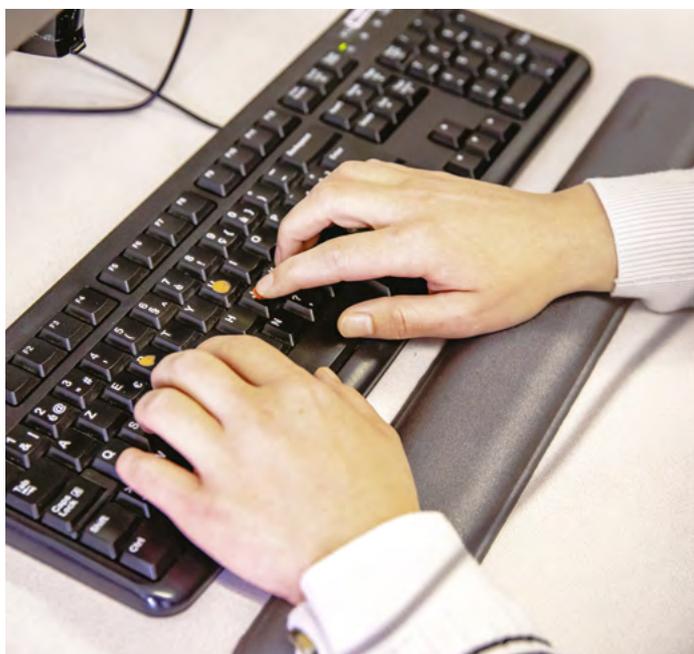
et leur famille ont passé la journée à Dunkerque, ils y ont testé le longboard (une sorte de skate-board, plus long) et le cerf-volant. « C'était vraiment très chouette et dans une super ambiance », se souvient Alexandre, 23 ans. « Je ne connaissais aucun des autres participants, ça m'a permis de faire de belles rencontres avec d'autres gens de mon âge. On a pas mal discuté de nos parcours respectifs, c'était intéressant. Mes parents, qui étaient également présents, ont pu rencontrer d'autres parents et échanger ». Vincent, le père d'Alexandre, confirme : « Notre fils est totalement aveugle de naissance. Quand il était petit, sa scolarité, ses apprentissages prenaient tout son temps. Il participait peu aux activités de la Ligue Braille. Maintenant, Alexandre travaille, il est musicien. Le fait que cette Journée Sensations soit organisée un samedi était tout à fait adapté. Nous avons passé un très bon moment et fait de très chouettes rencontres ».



Pas facile de garder l'équilibre sur un longboard

L'IMPORTANCE DE LA DACTYLO

Pour bien utiliser un ordinateur, il est essentiel de savoir taper avec aisance et fluidité. C'est aussi vrai pour les personnes aveugles et malvoyantes. La dactylographie, compétence cruciale, est enseignée dès l'enfance, à la Ligue Braille.



La dactylographie à 10 doigts repose sur le principe que chaque doigt dispose de son propre emplacement sur le clavier. Cela permet de taper plus rapidement, sans faire de fautes de frappe et sans regarder le clavier (à l'aveugle). Marie-Jeanne Nachtergaele, responsable du Service néerlandophone d'accompagnement : « Les conseillers scolaires n'ont

pas le temps d'enseigner la dactylographie et dans les cours privés ordinaires, les leçons ne peuvent pas être organisées en fonction des enfants aveugles et malvoyants ». Cette technique est enseignée par la Ligue Braille, en groupe, au Centre de formation professionnelle, mais aussi en suivi individuel.

Notre Service d'accompagnement peut intervenir très tôt, « généralement en fin de primaire », explique Adeline Fischer, responsable du Service d'accompagnement wallon. « C'est un plus, évidemment, pour utiliser l'informatique et prendre des notes au vol. Grâce à la dactylographie, l'enfant va d'abord pouvoir utiliser un ordinateur, ce qui est incontournable aujourd'hui. Il va aussi pouvoir prendre des notes, en cours et se concentrer sur ce que l'enseignant dit et pas ce qu'il écrit. C'est réellement incontournable. »

Apprentissage à la carte

L'apprentissage dure plus ou moins 6 mois. A raison de 26 leçons, une heure par semaine. « Nous pouvons dispenser les leçons en groupe, en fonction de la demande, nous faisons également du suivi individuel à la maison ou parfois aussi à l'école, en dehors des heures de classe, le

mercredi après-midi ou pendant les vacances, par exemple, tout dépend de l'organisation de chacun. L'important est de ne pas surcharger l'enfant mais aussi de ne pas laisser passer trop de temps entre les leçons et surtout de s'exercer ».

Apprentissage ludique

Idéalement, il faut s'entraîner au moins 30 minutes par jour, tous les jours. Julie Dahlem, psychomotricienne à La Ligue Braille, enseigne la dactylo aux enfants. Consciente de son importance capitale, elle s'emploie à rendre son apprentissage plus ludique pour les plus jeunes. « Par exemple, je travaille avec des chansons. Je diffuse un titre en français qu'ils aiment et je les invite à écrire ce qu'ils entendent. Cela permet aussi de s'exercer à prendre des notes au vol. Je leur fais écouter la chanson à 3 reprises et on vérifie ensuite ce qu'ils ont entendu et ce qu'ils ont eu le temps d'écrire. C'est plus marrant que de faire les habituelles séries de lettres. Il ne faut pas oublier que cet apprentissage doit se faire en plus de tous les autres. Autant que ce soit amusant ».

Et le Braille ?

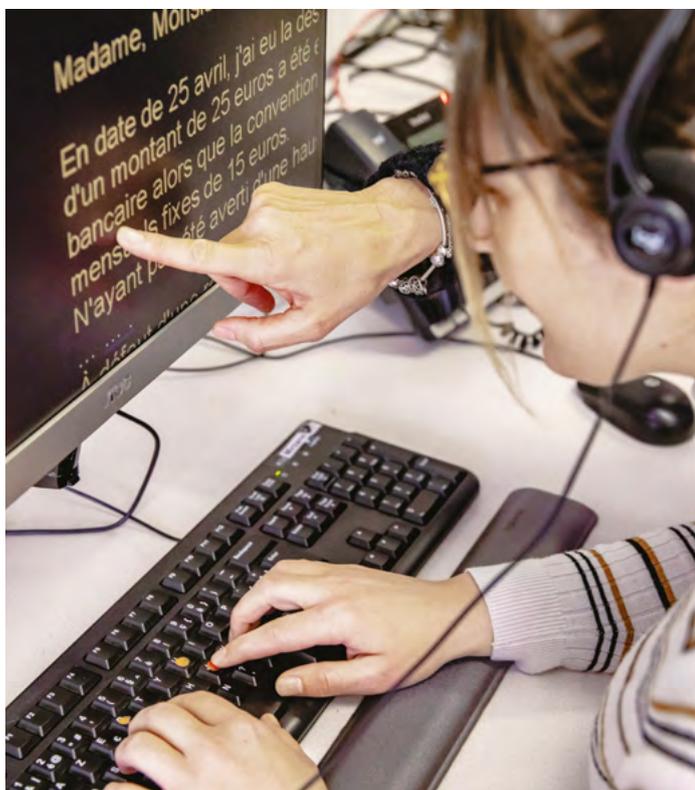
194 ans après son invention par Louis Braille, le braille reste

l'unique système d'écriture et de lecture accessible aux personnes aveugles et malvoyantes. Il est également enseigné à la Ligue Braille. Malheureusement, il requiert une très bonne sensibilité au bout des doigts, ce qui n'est pas donné à tous. Les personnes diabétiques ou qui ont eu une carrière manuelle ont généralement perdu cette sensibilité. Aujourd'hui, on estime qu'une personne déficiente visuelle sur 5 est en mesure de lire le braille. Selon notre enquête sur la mobilité, présentée dans le cadre de la Semaine de la Ligue Braille, 28% de nos sondés trouvent que les panneaux en braille sont utiles. L'apprentissage du braille se fait généralement après l'enfance.

« Apprendre le braille quand on est enfant, c'est plus compliqué et très énergivore. En général, les enfants aveugles et malvoyants fréquentent l'enseignement spécialisé où le braille leur est enseigné. A la Ligue Braille, nous apprenons le braille à des élèves qui savent déjà lire et écrire. Généralement des adultes. Mais si une demande nous était faite pour des enfants nous le ferions, bien entendu » termine Aline Fischer.

AUTOUR DE L'ÉCOLE

Qu'est-ce que tu feras quand tu seras grand ? La question sonde les rêves et les aspirations des plus jeunes. Quels métiers, quelles formations sont accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes ? La Ligue Braille intervient à chaque étape.



Dès le départ

Julie Dahlem, psychomotricienne à la Ligue Braille, y propose des ateliers de psychomotricité relationnelle. « Les enfants aveugles et malvoyants compensent énormément leur handicap. Souvent ils sont sur la défensive, ce qui provoque des tensions dans le corps. La psychomotricité relationnelle vise à

favoriser l'expression de toutes les potentialités motrices, affectives, cognitives et relationnelles de l'enfant. Les séances que je propose sont pratiquement les mêmes que pour un enfant voyant et son parent. Ce qui change, c'est que ça se passe dans un local adapté, ici à la Ligue Braille, c'est-à-dire un local sécurisé où celui qui est malvoyant (parent ou enfant) peut distinguer les éléments, les accessoires et le sol. Une salle qui est sans danger et où chacun peut se laisser aller ».

La scolarité

La Ligue Braille apporte également son soutien aux enfants qui fréquentent l'enseignement traditionnel, notamment en donnant des cours de canne blanche, en faisant des repérages à l'école, sur le chemin de l'école, etc. La Ligue Braille dispense des cours de dactylographie et de braille (voir p. 11) et intervient, enfin, en sensibilisant les enseignants et la direction, notamment pour



l'organisation administrative et scolaire. Un enfant malvoyant travaille souvent sur des feuilles plus grandes, avec de plus grands caractères. Il faut s'adapter, prévoir d'autres classeurs, etc. Cet accompagnement est donc réellement sur mesure et en fonction des besoins de l'enfant.



La Ligue Braille organise également des sensibilisations dans les écoles

L'adolescence, l'heure des choix

Quand arrive la majorité, ou à la fin de l'obligation scolaire, nos services prennent le relais et accompagnent les personnes aveugles et malvoyantes dans leur projet professionnel : accompagnement durant les études supérieures, recherche de formations qualifiantes, préparation au jury central ou formations en nos murs. 276 suivis ont été assurés l'an dernier. « Nous intervenons à plusieurs niveaux », explique Natacha Dupont, jobcoach pour les régions de Liège, Namur et Libramont. « D'abord en informant, en conseillant sur les formations et

les orientations les plus opportunes. Nous pouvons trouver des accompagnateurs pédagogiques pour les étudiants, faire transcrire leurs cours en braille, renseigner les aménagements nécessaires au sein des bâtiments pour que l'étudiant puisse circuler, les aider dans leur recherche de stage et enfin, sensibiliser les professeurs et leurs condisciples ».

Cette année, Natacha accompagne de futurs éducateurs spécialisés, des assistants en psychologie, une étudiante en secrétariat de direction, une autre en communication, une future enseignante de français langue étrangère et un jeune homme qui a repris des études de marketing en cours du soir. « Ils ont un projet, savent ce qu'ils veulent faire et souvent ils s'accrochent fort. On constate cela aussi, au moment de les accompagner dans la recherche d'emploi. S'ils ne parviennent pas à se faire recruter, beaucoup décident de créer leur propre asbl ou de devenir indépendants. L'entourage est pour beaucoup dans cette attitude. Certains parents mettent des freins aux aspirations de leur enfant pour les préserver de déceptions. D'autres sont plus soutenant et lèvent les peurs et les barrières. Tant que le projet est réaliste, pourquoi pas ? Toutes les personnes aveugles et malvoyantes ne sont pas faites pour devenir massothérapeutes ou accordeurs de piano. Cessons avec les clichés ».



Rejoignez-nous pour la Journée des Familles le 30-09-23 !

Journée ludique et informative pour toute la famille*
Entrée gratuite à Technopolis incluse !

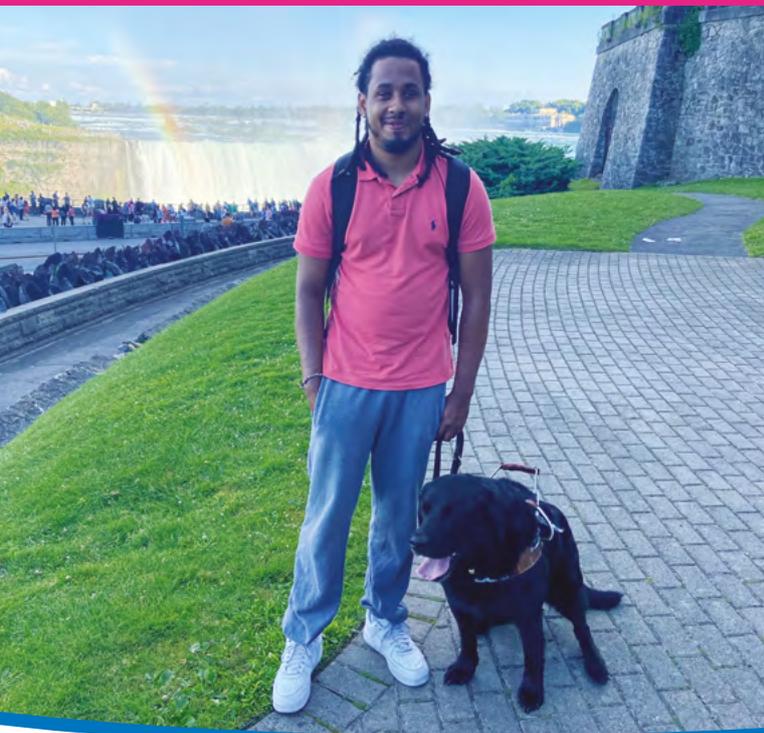
Inscrivez-vous : loisirs@braille.be

*Famille d'enfants malvoyants ou aveugles
jusqu'à 18 ans.



**TECHN
POLIS**

ligue braille asbl
une autre façon de voir la vie



PLUS INDÉPENDANT GRÂCE À DOGS4BLIND

L'asbl Dogs4Blind propose aux jeunes de 12 à 18 ans de vivre leur vie avec un chien d'aveugle. C'est le cas de Nicolas et Hawaii, son fidèle chien-guide depuis 7 ans.

Nicolas, qui êtes-vous ?

Je m'appelle Nicolas Nsalanga, j'ai 25 ans. Il y a 6 ans, j'ai déménagé d'Anvers à Malines. J'aime toujours autant y vivre. Ma déficience visuelle est apparue il y a 11 ans : une cataracte et un décollement de la rétine aux deux yeux. J'ai ensuite contracté un virus à l'œil gauche, ce qui fait que je ne vois plus rien du tout de cet œil. De l'œil droit, je vois encore un tout petit peu. Mon résidu visuel est insuffisant pour que je puisse me déplacer seul sur la voie publique, sans l'aide de ma canne blanche ou de mon chien-guide.

Que faites-vous dans la vie de tous les jours ?

Je suis étudiant en 'International

Business Management' à la Haute école Karel de Grote à Anvers. Je suis en dernière année et dans quelques mois, j'aurai mon diplôme en poche. Je fais actuellement un stage dans une entreprise de ressources humaines, ça se passe bien. Je suis motivé et très curieux de savoir ce qui m'attend après mes études. Je ne sais pas encore précisément ce que je veux faire ni dans quel secteur je travaillerai, une fois diplômé. Mais je sais déjà avec certitude que je veux faire un travail où je peux aider et soutenir les autres.

Pendant mon temps libre, outre étudier, je passe beaucoup de temps avec Hawaii. J'adore me promener et jouer avec lui. J'aime aussi

beaucoup lire. J'ai un large champ d'intérêt et j'alterne les genres. Cela va des livres de géopolitique aux autobiographies et bien plus encore.

Que représente votre chien-guide pour vous ?

Hawaii est tout pour moi. Grâce à lui, je suis plus indépendant et j'ai davantage confiance en moi. Cette confiance s'est réellement développée durant ces 7 années à ses côtés. Je sens maintenant que je peux affronter et surmonter tous les obstacles qui se présentent à moi.

Comment se déroule le processus de Dogs4Blind ?

Dogs4Blind travaille avec l'organisation française « Fondation Frédéric Gaillanne », le premier centre de chiens-guides pour enfants aveugles et malvoyants.

Hawaii vient de là. En ce qui me concerne, je me suis rendu en France, durant 2 jours, pour une première évaluation. On m'a posé des questions d'ordre psychologique et j'ai rencontré l'un de leurs chiens. Ensuite, j'ai eu un deuxième entretien, qui a duré une semaine entière. Les premiers jours, nous avons dû franchir divers obstacles pour tester notre mobilité et notre

orientation. Durant la deuxième partie de la semaine, on m'a confié un chien pour s'assurer que je m'en occupais bien. C'est à l'issue de cette semaine que l'on sait si on est apte ou pas à recevoir un chien-guide. Après ce feu vert, un troisième et dernier rendez-vous est organisé sur place. Vous y recevez votre chien, vous vous entraînez ensemble et apprenez à vous en occuper. Cette ultime phase dure trois semaines. Vous rentrez ensuite chez vous avec votre chien. Au final, il aura fallu un an pour qu'Hawaii devienne mon fidèle compagnon.



Hawaii, le chien-guide de Nicolas se repose



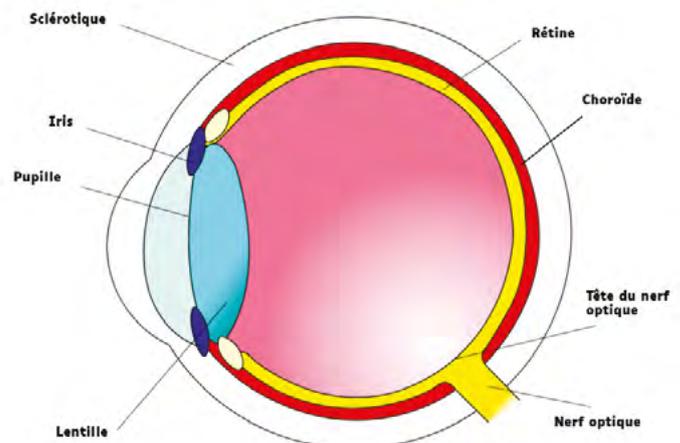
LA CHORIORÉTINOPATHIE SÉREUSE CENTRALE

Maladie rétinienne fréquente mais dont la cause réelle reste encore mal connue, la chorioretinopathie séreuse centrale (ou CRSC) se déclare plus fréquemment chez les jeunes hommes. Les explications du Docteur Bénédicte Loch, chef de clinique du département de rétine médicale du CHU de Liège.

Qu'est-ce que la CRSC?

C'est une maladie qui affecte la choroïde et la rétine. Une rétine normale ne peut pas contenir de liquide. Dans la chorioretinopathie, il existe un passage anormal de liquide provenant de la choroïde (la couche de vaisseaux sanguins située sous la rétine, à l'arrière de l'œil) au travers de l'épithélium pigmentaire rétinien. À la faveur de cette zone de faiblesse localisée dans cette couche pigmentaire (une anomalie de la perméabilité de cette couche pouvant être comparée à un petit trou), le liquide passe sous la rétine où il provoque la formation d'une bulle. À cause de ce liquide, les photorécepteurs ne sont plus en contact avec la couche pigmentée de la rétine. Lorsqu'elle est localisée

au centre de la rétine, au niveau de la macula, cette bulle provoque un inconfort visuel. Certains patients se plaindront de voir trouble, déformé ou de voir des taches. Tous disent « ne plus voir comme d'habitude », mais les symptômes diffèrent d'une personne à l'autre.



Y a-t-il des personnes à risque ?

Au stade de nos connaissances, il ne s'agit pas d'une maladie héréditaire et elle n'est pas plus fréquente chez les personnes aveugles et malvoyantes. On n'en connaît pas encore très bien la cause. On sait, en revanche, que les hommes sont plus à risque. On compte 8 à 9 patients hommes pour une femme. La CRSC se déclare de façon aiguë chez les 20 - 40 ans et guérit, le plus souvent spontanément, en 4 mois maximum. On parle de forme chronique lorsque la bulle persiste au-delà de 6 mois, ce qui est plus fréquent chez les patients âgés. On constate aussi que les tempéraments anxieux et stressés sont plus enclins à développer cette pathologie. En effet, lorsque nous stressons, les glandes surrénales produisent du cortisol, l'hormone du stress. Lorsque cette autoproduction devient trop importante, en cas de stress intense ou chronique, cela déclenche des crises de CRSC. Un apport extérieur de corticoïdes, via des crèmes ou des médicaments à base de cortisone, est également susceptible de déclencher la maladie. Précisons que toute personne stressée ou hypertendue ne va pas forcément développer une CRSC. Il y a aussi une prédisposition anatomique (couche choroïdienne épaisse, larges veines choroïdiennes,

hyperperméabilité des veines choroïdiennes) à développer la maladie. Voilà quelques pistes, mais l'origine exacte de la maladie, nous ne la connaissons toujours pas.

Peut-on soigner la CRSC ?

Chez les jeunes, 8 fois sur 10, on constate une guérison spontanée. Avec l'âge, malheureusement, cette bulle peut s'installer ou récidiver. Si elle reste trop longtemps, cela peut provoquer une atrophie de la rétine, qui peut conduire à une baisse incurable de la vision. Après 50 ans, on peut confondre la CRSC chronique avec la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). Il faut alors poser un diagnostic différentiel pour choisir le bon traitement.

Y a-t-il un traitement ?

La photothérapie dynamique est le seul traitement efficace à ce jour. Il s'agit d'un traitement laser, combiné avec l'injection par voie intraveineuse de vertéporfine. Une fois injectée et arrivée dans l'œil, la vertéporfine est activée par la lumière laser durant 83 secondes, au niveau des vaisseaux choroïdiens anormaux.

La photothérapie va réduire l'épaisseur de la choroïde et donc résoudre le risque de récurrence. Le souci est que ce médicament est

produit et distribué au compte-gouttes, à cause d'une rupture de stock. Si on ne peut pas attendre et s'il est loin de la macula, on peut traiter ce point de fuite avec un

laser Argon. Malheureusement, cela ne résout pas le problème de base qui est l'épaisseur de la choroïde. Dans ce cas, il y aura plus souvent récurrence.

Fragile rétine

La rétine est un tissu neurologique très vascularisé et sensible à l'environnement. Différentes maladies peuvent s'y développer en fonction de l'âge et de pathologies comme le diabète ou l'hypertension. Comment la préserver ? « D'abord, la protéger du **soleil** et des rayons UV, en portant de bonnes lunettes solaires. Apprendre à gérer son **stress** et traiter **l'hypertension**. L'autre menace, c'est le **tabac**. Tous les ennemis des vaisseaux et des artères sont aussi des ennemis de la rétine. Avec le rein, la rétine est l'un des tissus les plus vascularisés du corps. Fumer est un fléau pour l'œil également. C'est un facteur de risque majeur sur lequel les patients peuvent agir, notamment pour la prévention de la DMLA ». Autre conseil : « Privilégiez une alimentation riche en **vitamines, minéraux, antioxydants et en oméga 3** qui protège le système cardio-vasculaire, mais aussi l'œil ». Les vitamines A, C ou E et les caroténoïdes (la lutéine et la zéaxanthine) sont primordiaux pour la protection de la rétine et de la macula. On les retrouve dans les fruits et légumes jaune-orangé comme les carottes, tomates, poivrons ou à feuilles vertes comme les épinards et le brocoli. »



Protégez vos yeux avec de bonnes lunettes solaires

BrailleTech
Semaine des technologies

SAVE THE DATE

DIGITAL 9 - 10 octobre 2023
LIVE 12 - 14 octobre 2023



DE PLUS EN PLUS DE JEUX DIGITAUX ADAPTÉS

De plus en plus d'entreprises prennent en compte le critère d'accessibilité pour leurs créations. La liste des jeux vidéo accessibles s'est allongée ces dernières années. Explorons-les en compagnie de Quentin Gosset, en charge de l'animation du club numérique Android et gamer dans son temps libre.

Qu'est-ce qu'un jeu digital adapté a de plus qu'un jeu vidéo classique ?

C'est un jeu qui peut être un jeu vidéo au sens strict du terme, c'est-à-dire avec des images qui défilent à l'écran, prévu pour des personnes sans handicap particulier. Ceci induit évidemment certaines difficultés pour les personnes aveugles et malvoyantes, mais certains concepteurs intègrent maintenant des options d'accessibilité. D'autres jeux sont entièrement sonores et conçus sans images. Ils se jouent en suivant des directions dans une aventure, en effectuant des gestes ou des actions précises. Ils sont totalement et directement accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes.

En quoi ces jeux sont-ils accessibles ?

Tous les jeux ne sont pas accessibles, c'est bien le problème, justement. Pour qu'un jeu soit considéré comme accessible, il faut prendre en compte les différents types de handicap visuel. Dans le cas des personnes malvoyantes qui peuvent encore voir l'image à l'écran, elles peuvent éventuellement se rapprocher de l'écran ou activer des options d'accessibilité classiques. Dans le cas d'un jeu sonore, on peut considérer qu'il est complètement adapté pour les personnes aveugles puisqu'il y a des instructions sonores à suivre (des touches clavier sur lesquelles il faut appuyer ou des gestes à effectuer sur l'écran du smartphone). Maintenant, ce n'est pas parce qu'il y a beaucoup

d'options d'accessibilité qu'un jeu est forcément toujours accessible. Plusieurs types de jeux existent. Les Open Worlds vous plongent dans un univers où plein de directions sont possibles et où l'on est très libre, tandis que dans les jeux linéaires, on doit forcément suivre une direction tracée d'avance. On ne joue pas de la même manière à tous les jeux et l'accessibilité est pensée différemment pour chaque type de jeu. Parmi les adaptations possibles, on peut mettre en place des facilités telles que des repères sonores ou des vibrations pour permettre à la personne qui ne voit pas ou très peu de se repérer, mettre en surbrillance des objets, modifier la couleur des personnages en fonction de leur rôle, etc.

Que dirais-tu aux personnes aveugles et malvoyantes qui envisagent de jouer pour la première fois ?

Le jeu vidéo est un média qui fait partie du quotidien pour plein de personnes dans le monde. Il est très populaire et au 21e siècle, c'est un pan de la culture au même titre que le cinéma, les séries et les livres. C'est aussi intéressant car on peut apprendre des choses. Moi, par exemple, cela m'a permis de m'intéresser à la littérature médiévale et à la mythologie nordique. Il y a

bien évidemment aussi l'aspect social du jeu vidéo, que ce soit pour un jeu multijoueur qui permet d'être en contact direct avec d'autres joueurs, ou pour partager sa passion et simplement en discuter.

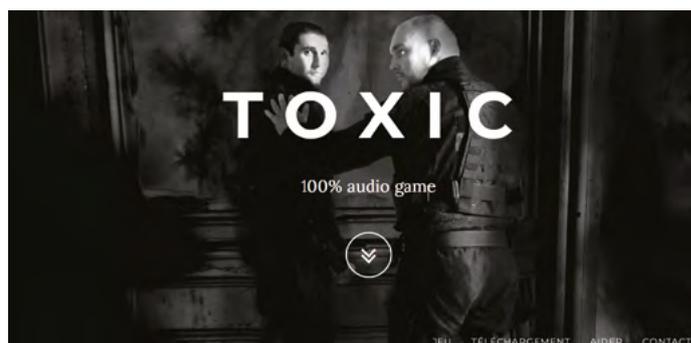
Le jeu vidéo adapté favorise-t-il le développement de certaines compétences ?

On dit en général que le jeu vidéo aide à développer ses réflexes. Cela aide également à travailler sa mémoire et aussi à simplement alimenter sa curiosité. On y apprend des choses et on peut accroître ses compétences sociales en interagissant avec les autres et en donnant son opinion.

Si tu devais conseiller quelques jeux à nos lecteurs, lesquels ?

Les goûts en matière de jeux sont purement subjectifs mais je peux effectivement en citer 3 que je trouve intéressants :

Toxic (gratuit, sur pc uniquement) : Toxic est un FPS (First Person Shooter) et un survival horror totalement sonore. Après avoir perdu la vue suite



à un choc, vous et votre coéquipier vous retrouvez dans un manoir à devoir résoudre de sordides meurtres, mais des créatures hostiles rôdent... Les 34 niveaux sont jouables au clavier et à la souris. Un jeu abouti, gratuit qui sort du lot ! Les signaux sonores permettent de viser sans voir.

The Last Of Us (payant, Playstation & PC) : The Last Of Us est un jeu très accessible, aussi pour les personnes aveugles. C'est un jeu narratif considéré comme un blockbuster. Il comporte deux parties jouables à partir d'un certain âge puisqu'il s'agit d'un jeu assez violent, plongeant le joueur dans un monde post-apocalyptique « zombie ». The Last Of Us est très plébiscité, notamment pour son adaptation récente en série.

Dragonium (MMORPG, tout appareil) : Ce jeu de rôle en ligne est gratuit. Il est massivement multijoueurs et se base sur un univers médiéval fantastique. Le joueur doit créer son

personnage en choisissant parmi 5 classes (mage, guerrier, soigneur, chasseur de prime et paladin), pour le faire évoluer dans un monde ouvert. Il est possible de rejoindre une guild, d'élever des animaux, construire sa forteresse ... Il se joue avec la synthèse vocale. Il existe un Wiki (une encyclopédie en ligne) et un atlas en braille.

Club numérique Android

Vous n'êtes pas très à l'aise avec votre smartphone ou tablette Android ? Les clubs numériques de la Ligue Braille sont l'occasion d'aborder, en petits groupes, les adaptations possibles, réglages et applications utiles. De nos jours, les smartphones proposent différents paramètres d'accessibilité, adaptés aux besoins de chacun, notamment les personnes aveugles et malvoyantes. Le club en présentiel se déroule chaque deuxième mardi du mois, à Bruxelles de 10 h à 12 h. Le club virtuel a lieu chaque quatrième mardi du mois, via l'application Zoom de 10 h à 12 h. Pour toute inscription, contactez le Service loisirs par téléphone au 02 533 32 84 ou par mail à l'adresse loisirs@braille.be. N'hésitez pas à vous inscrire au Club numérique de votre choix, que vous soyez curieux ou pour vous perfectionner.





EN DIRECT DU SERVICE SOCIAL

Droits des personnes handicapées, services sociaux et d'aide à la personne, mobilité, accessibilité... Vous trouverez ici une information condensée et pratique, centrée sur le handicap visuel et les mesures qui ont un impact important sur la vie sociale de nos bénéficiaires.

Augmentation de la pension minimale en 2024

Le gouvernement fédéral a bouclé son contrôle budgétaire en mars dernier et décidé un effort de près d'1,8 milliards d'euros net. L'augmentation de la pension minimale est maintenue en 2024. À l'origine, cette augmentation devait s'étaler en 4 tranches, de janvier 2021 à janvier 2024. Pour des raisons d'économie, il avait été question de supprimer la dernière augmentation. Elle est finalement maintenue, mais limitée à 2 %. Le 1er janvier prochain, la pension minimale atteindra donc les 1 622 € nets. 800 000 personnes sont concernées. En revanche, cette quatrième augmentation ne s'applique pas à la Garantie de Revenus Aux Personnes

Agées (GRAPA), aux indemnités de chômage ou d'incapacité de travail.

Jobcalc

Vous envisagez de (re)travailler après une période d'inactivité complète due à votre handicap, mais vous ignorez si cette reprise aura un impact sur vos indemnités et allocations ? La sécurité sociale lance un nouvel outil : Jobcalc, qui permet d'évaluer l'impact éventuel de ces revenus. Disponible via le site [socialsecurity.be](https://www.socialsecurity.be), l'App doit, de préférence être utilisée avec l'aide d'un assistant social.

Fin du tarif social élargi sur l'énergie

Ce 1er juillet signe la fin du tarif social élargi. Depuis 2021 et la

crise du Covid-19, les personnes bénéficiant d'un revenu d'intégration sociale ou d'une allocation pour handicap avaient également droit à ce tarif social. Ces clients retournent aux tarifs commerciaux "classiques", mais les fournisseurs sont tenus d'appliquer le tarif le moins cher pendant une période de 3 mois, dès ce 1er juillet.

Attention, arnaque !

La Direction Générale Personnes Handicapées (DGPH) signale plusieurs cas et tentatives d'arnaques, commis depuis le mois d'avril. Les escrocs se font passer pour des collaborateurs de la DGPH et demandent des informations bancaires, prétextant que si la victime ne les donne pas, elle perdra ses allocations. La DGPH rappelle qu'elle ne réclame jamais de coordonnées bancaires par téléphone et que ses appels se font exclusivement via le numéro +32 2 528 66 77. Si vous recevez un appel en provenance d'un autre numéro, il ne s'agit pas de la DGPH. Ne communiquez jamais vos coordonnées bancaires par mail ou téléphone.

Le point sur le Plan d'action fédéral handicap

Ce début d'année, Karine Lalieux,

ministre en charge des personnes en situation de handicap, a présenté le bilan de mi-mandat du Plan d'action fédéral Handicap 2021-2024. Sur les 145 mesures prévues, près de la moitié sont entrées en vigueur. Citons : la diminution du prix du travail, la revalorisation de l'allocation de remplacement ou la diminution de l'âge d'accès aux allocations. Michel Magis, conseiller du Comité de direction et à l'Organe d'administration de la Ligue Braille, réagit : « C'est assez exceptionnel ce qui s'est passé lors de l'élaboration de ce plan et la volonté de l'ensemble du gouvernement fédéral. La politique en faveur des personnes handicapées ne peut pas être portée que par le ou la ministre compétente pour le secteur du handicap. Les besoins doivent être rencontrés dans toutes les politiques » commente-t-il. « Ce plan vise à supprimer progressivement toutes les barrières auxquelles sont confrontées les personnes en situation de handicap, dans tous les aspects de la vie : soins de santé, emploi, accessibilité, mobilité, participation à la vie culturelle, sportive, etc. Ce plan n'est pas parfait, il manque notamment des indicateurs et les budgets suffisants pour pouvoir tout mettre en œuvre, mais il est ambitieux et compte plusieurs mesures importantes ».

Michel Magis se réjouit particulièrement de la fin de la discrimination fiscale baptisée le prix de l'amour. « Il était incorrect que les revenus du conjoint impactent les revenus de la personne handicapée ».

Une nouvelle application à la SNCB

Comme indiqué dans Canne Blanche N°1 (2023), la SNCB a lancé ce printemps sa nouvelle application, SNCB Assist, destinée aux voyageurs à mobilité réduite. 132 gares sont désormais accessibles aux PMR.

Pour un trajet direct entre les 41 plus grandes gares du pays, la demande peut désormais être faite jusqu'à 3 heures avant le départ.

BRUXELLES

Iriscare

Ce 1er janvier 2024, Iriscare interviendra aussi dans l'achat des aides individuelles.

Déjà compétent pour les aides à la mobilité, l'organisme bruxellois de protection sociale interviendra dans l'achat de matériel adapté spécifiquement destiné à accroître l'autonomie de la personne en situation de handicap, comme une barrette braille ou un lit médicalisé.

WALLONIE

Etape importante

Le 1er février dernier, la Wallonie installait son Conseil consultatif des personnes en situation de handicap. Une étape importante dans la mise en œuvre de la convention de l'ONU sur les droits des personnes handicapées. Ce Conseil sera chargé de remettre des avis sur les projets de décret et d'arrêté relatifs à l'ensemble des compétences de la Région wallonne, dès lors que ces projets ont un impact sur la vie des personnes handicapées. Il pourra également réaliser des études sur des matières liées au handicap et faire appel à des experts.



Le président est Jean-Marie Huet, déjà président du Conseil consultatif louviérois de la personne handicapée. La Ligue Braille y sera très bien représentée puisque Michel Magis, conseiller à l'Organe d'administration de la Ligue Braille en est l'un des deux vice-présidents : « Il est

intéressant de noter la composition de ce conseil : 15 membres effectifs et autant de suppléants, dont minimum 12 sont reconnus en qualité de représentants des associations représentatives des personnes handicapées. La personne en situation de handicap est donc bien au centre des avis que donnera le Conseil et au centre de nos préoccupations pour que le monde politique tienne davantage encore compte leurs besoins spécifiques ».

Comment ? « En se prononçant sur des avant-projets en lien direct avec la politique des personnes handicapées, mais aussi sur tout avant-projet lié à une compétence régionale qui aura un impact sur la vie des personnes en situation de handicap. Citons les transports en commun ou l'accessibilité des bâtiments ». À propos des priorités et objectifs, Michel Magis en pointe plusieurs : « Contribuer à ce que ce nouveau Conseil soit une plateforme d'échanges, faire en sorte que les besoins spécifiques de toutes les personnes en situation de handicap soient rencontrés, selon la logique du Handistreaming. Concernant les personnes aveugles et malvoyantes, je serai plus spécifiquement attentif aux problèmes de mobilité (se déplacer est la condition sine qua non de l'autonomie) mais aussi d'accessibilité,

notamment l'accessibilité numérique. La fracture numérique s'aggrave pour les personnes âgées et les personnes aveugles et malvoyantes. Par exemple, on constate que, sur les terminaux de paiement et les distributeurs de billets, les touches sont remplacées par des claviers tactiles sur écran. Or, ces touches sont essentielles pour les personnes aveugles et malvoyantes, afin qu'elles puissent composer leur code secret. Avec ces écrans tactiles, elles sont obligées de communiquer leur code à quelqu'un. C'est un retour en arrière inacceptable ».

Changement à la Ligue Braille

La province de Namur et le Sud du Hainaut oriental sont désormais répartis entre 2 assistantes sociales :

- Arrondissements de **Namur et Dinant** : Valérie Staal.
Mail : valerie.staal@braille.be.
Téléphone : 081 31 21 26, le mercredi de 8 h à 12 h.
- Arrondissements de **Philippeville, Couvin, Beauraing, Gedinne, Onhaye, Thuin** (6120, 6200, 6210 à 6238) et de certaines communes de **Charleroi** (de 6000 à 6032 et de 6060 à 6061) : Sarah Evrard.
Mail : sarah.evrard@braille.be
Téléphone : 081 31 21 26, le vendredi de 8 h à 12 h.



HISTOIRES DE FEMMES

Nouveauté, cette année, à la Ligue Braille : « Histoires de femmes », des ateliers bien-être qui s'achèveront par une séance photo professionnelle !
Véronique Lopez et Dahlia Ameluan, assistantes sociales, nous dévoilent le projet.

Le Service d'accompagnement de la Ligue Braille propose plusieurs activités aux bénéficiaires, notamment des ateliers de maquillage et de coiffure qui rencontraient un grand succès. Trop grand. « Certaines étaient sur liste d'attente depuis 2018 », se souvient Dahlia Ameluan, « nous avons beaucoup de mal à trouver des esthéticiennes, mais aussi des produits de beauté ». Le projet a donc stagné, avant de renaître cette année grâce à « Histoires de femmes » un projet plus vaste de bien-être et de cohésion, porté par plusieurs collaboratrices de la Ligue Braille. Véronique Lopez, instigatrice du projet, raconte : « Elles ont d'abord dressé la liste des bénéficiaires qui pourraient être intéressées.

Au départ, il y avait une trentaine de noms. Nous avons décidé de proposer ces ateliers à celles qui viennent peu souvent aux activités de la Ligue Braille. L'idée était d'aller chercher celles qui sortent moins de chez elles et que l'on connaît moins. Autre critère, il fallait pouvoir venir à tous les ateliers. Chacun a son importance, car c'est un cheminement. Finalement, nous avons constitué un groupe de 8 femmes aveugles et malvoyantes, de 26 à 74 ans. Elles ne se connaissaient pas du tout et à la fin du premier atelier, certaines sont reparties ensemble », explique Véronique.

Confiance en soi

Autre point commun de ces 8 participantes, toutes sont dans

l'acceptation de leur handicap ou ont envie d'être plus coquettes. « Mon espoir, c'est qu'à la dernière séance, au shooting photo, elles se lâchent. J'ai envie de les voir se maquiller, se préparer, faire les folles et se sentir belles », explique Véronique.

« C'est compliqué pour une femme de ne pas savoir quelle image elle renvoie », raconte Dahlia.

« Certaines s'habillent juste pour ne pas avoir froid. Mais beaucoup aimeraient pouvoir se maquiller, se coiffer, organiser leurs armoires, apprendre à associer les couleurs, etc. Avec ces différents ateliers nous voulons les aider à montrer qu'on peut avoir un handicap visuel, mais continuer à prendre soin de soi ».

Bien-être physique et psychologique

Avant la fameuse séance photo finale, les participantes auront l'occasion de suivre des ateliers de maquillage, avec notamment un bilan de leur type de peau, des couleurs qui leur vont, de leurs besoins spécifiques. « Il y aura aussi un atelier de do-in, une technique d'automassage apaisant ou vitalisant qui associe pressions, frictions et tapotements des doigts sur l'ensemble du corps. Nous proposerons aussi de la méditation,

un atelier d'art-thérapie et de self-défense. Les instructeurs de mobilité nous ont fait remonter que les femmes hésitaient beaucoup à circuler avec une canne blanche, par peur d'être vues comme des cibles faciles. Certaines ne sortent plus, ce qui n'est pas acceptable. Avec le cours de self-défense, nous espérons leur redonner confiance en elles pour qu'elles osent ressortir. Enfin, nous proposerons des ateliers plus créatifs, de peinture sur céramique ou de fabrication de savon, avec l'appui du Service loisirs de la Ligue Braille ».



Un atelier de peinture sur céramique fait aussi partie du programme

Durant l'atelier de peinture sur céramique, nous avons rencontré deux des participantes : Alfonsine, 67 ans et Auriane, 37 ans, toutes deux bruxelloises, venues à la Ligue Braille pour des raisons différentes. « Je suis malvoyante depuis 2014, à cause d'une rétinite pigmentaire », explique Alfonsine. « Des problèmes de vue, puis des problèmes de vie qui m'ont submergée. J'ai été dépassée par les soucis, notamment administratifs. J'ai expliqué cela à l'accompagnatrice qui suit mon dossier. Elle m'a conseillé de m'inscrire à cet atelier pour sortir à nouveau, recommencer une autre vie, faire de nouvelles choses avec de nouvelles personnes. Accepter mon handicap. C'est ce que je veux plus que tout, je suis déterminée ».

Auriane, elle, est malvoyante depuis toujours. La jeune trentenaire voit mal à cause d'un albinisme oculocutané. Sa peau est très claire, ses cheveux sont blancs, ce qu'elle aime. En revanche, elle fait teindre ses cils et sourcils. « J'aimerais beaucoup apprendre à me maquiller. Mettre du fond de teint par exemple, mais je préfère ne pas le faire par peur de mal le mettre. J'aimerais aussi mettre du mascara,



Alfonsine, lors de l'atelier de peinture sur céramique

mais quand je tente, je le fais mal et surtout ça me fait pleurer. Je voudrais savoir s'il existe des produits adaptés aux yeux fragiles comme les miens. J'avais envie depuis longtemps de suivre un atelier maquillage, mais je me disais que si certains attendent pour apprendre à utiliser une canne blanche, se maquiller ne devait pas être une priorité. Je m'en voulais et trouvais cela futile. Les assistantes sociales m'ont alors expliqué que je n'étais pas la seule, loin de là. Je me suis inscrite directement ! Quand je suis maquillée, je me sens mieux. On me pose moins de questions, je sens moins de regards insistants sur moi. Si je peux éviter cela, je prends ! ».

QUOI DE NEUF AU BRAILLESHP ?

Voici un échantillon de nos aides dédiées aux plus jeunes.

Très pratique pour apprendre à se servir à boire sans renverser : un indicateur de niveau de liquide (**R0097**). Retrouvez tout rapidement grâce à la gamme variée de marqueurs, dont les bâtonnets antidérapants colorés Wikki Stix (**R1068** et **R1067**) et les boules gaufrées autocollantes pour le clavier (**R1445**). Enfin, ne perdez plus la notion du temps grâce à cette amusante montre braille pour enfants (**R2463**).



Pour les loisirs, il existe une large gamme de jeux éducatifs, tels que le puzzle de l'horloge à formes rondes (**R1901**), les boutons à enfiler (**R2264**), le loto tactile des animaux (**R2265**) et le loto des odeurs (**R2268**). Il existe également des jeux de société classiques tels que

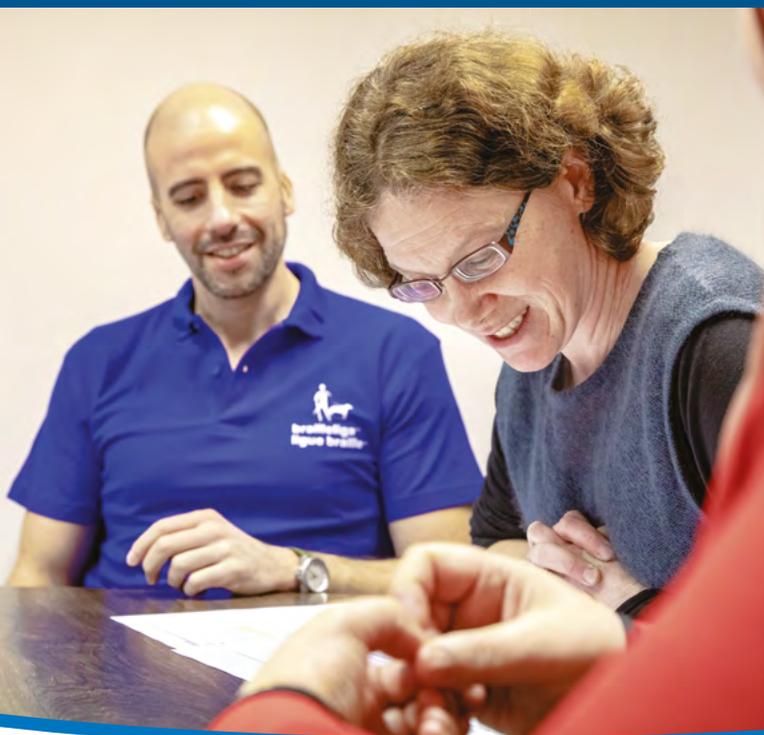
les échecs, les dames, les dominos, les quatre en ligne et le Scrabble. Les amateurs de sport ne sont pas en reste avec des balles de tennis (**R2293**), de torball (**R0129**) et des ballons de goalball avec clochettes.

Au rayon éducatif, voici des livres de coloriage tactiles pour les tout-petits et une nouvelle version du lecteur de musique portable Jooki (Favourite bundle - **R2474**).



Nous proposons aussi du matériel scolaire adapté, comme une calculatrice vocale (**R2256**) et un nouveau kit complet de mathématiques (**R2422**) comprenant un tapis en caoutchouc, un rapporteur semi-circulaire avec bras pivotant, un compas, une roue à dessin, une règle et deux triangles à dessiner.

Le BrailleShop est accessible sur rendez-vous à Bruxelles du lundi au jeudi (10 h – 12 h et 13 h 30 – 16 h). Découvrez tous les articles disponibles, leur prix et les dernières informations sur le site www.braille.be/brailleshop.



TOUT COMMENCE PAR UN STAGE

Cinq étudiants viennent de terminer leur formation qualifiante d'employé administratif et d'accueil au CFP. Ils ont maintenant la possibilité de faire un stage. Vous êtes à la tête d'une entreprise et vous souhaitez qu'elle soit plus inclusive ? Aurore Gerland, jobcoach vous oriente !

Aurore, quel type de stage cherchent nos stagiaires ?

Il s'agit d'un stage pratique, organisé dans le cadre de notre convention de partenariat avec Bruxelles Formation. Un stage d'un mois à temps plein, ou de deux mois à temps partiel, organisé entre juillet et octobre, pour mettre en œuvre concrètement les connaissances acquises, spécialement les compétences administratives et d'accueil. Mais ils cherchent aussi, si possible, un stage qui rejoigne leurs centres d'intérêt.

Est-ce qu'il est facile de convaincre une entreprise d'engager une personne aveugle et malvoyante ?

Quelques entreprises accueillent

volontiers nos stagiaires depuis plusieurs années. Mais nous souhaitons développer notre réseau, élargir les possibilités, tant géographiquement qu'en termes de secteurs ou d'environnement de travail. Convaincre les entreprises n'est pas toujours facile, non. Il y a encore beaucoup de réticences car c'est une situation inhabituelle. Pourtant, nous faisons en sorte que tout se passe bien. Dans le cadre d'un stage, la Ligue Braille prête, livre et installe le matériel adapté (TV loupe ou barrette braille par exemple) à l'entreprise. Cet équipement permet au stagiaire de travailler dans les conditions optimales tant pour son confort visuel que pour son efficacité.

Ces stages non rémunérés n'occasionnent aucun frais aux entreprises ou administrations publiques qui veulent bien oser l'expérience.

Que proposez-vous d'autre ?

D'autres formations, d'abord. La formation français langue étrangère, qui permet d'atteindre le niveau A2. Deux formations de base, en français, calcul, braille, néerlandais, développement des compétences numériques et détermination du projet professionnel. Elles sont données en petits groupes et s'adressent aux chercheurs d'emploi, aux étudiants ou aux travailleurs, en fonction de leurs objectifs. Il est ensuite possible de bénéficier d'un apprentissage spécifique des outils adaptés (logiciel d'agrandissement ou synthèse vocale, vidéo loupe, etc) et de la dactylographie. Le CFP propose des remises à jour : les modules « Refresh » pour nos anciens stagiaires ou toute personne aveugle ou malvoyante qui souhaite se préparer à l'épreuve de validation des compétences d'agent d'accueil. Enfin, nos jobcoaches accompagnent les étudiants et les chercheurs d'emploi pour trouver un stage ou un job. Ils peuvent également aider à postuler pour les « stages découverte » de l'AVIQ (Wallonie) et du PHARE (Bruxelles). Des stages

de courte durée, mais qui peuvent être réitérés. Nous aidons également celles et ceux qui souhaitent se lancer comme indépendants, reprendre leurs études, ou une formation. En 2022, la Ligue Braille a aidé 286 personnes à trouver ou conserver leur emploi.

Pour en savoir plus, contactez :
Aurore Gerland, Jobcoach ;
aurore.gerland@braille.be ;
T : 02 533 33 80

Qui sont nos stagiaires ?

Mirzane, Ardian, Hervé, Moufida et Damien ont entre 29 et 47 ans. Ils vivent à Bruxelles et Namur. Leur déficience visuelle varie d'un résidu visuel d'environ 3/10 à la cécité totale. Tous maîtrisent la dactylographie à 10 doigts, les techniques d'accueil et d'information de la clientèle, la gestion de dossiers et de planning, le classement, l'encodage de données et l'archivage. Ils utilisent la suite Office et Outlook avec un logiciel d'agrandissement ou avec une synthèse vocale. Pour certains ce sera une première expérience, pour d'autres une nouvelle aventure de reconversion, comme **Damien**, qui a travaillé 6 ans dans un fast-food. « Un métier assez pénible et où je ne me sentais pas à ma place. C'est pourquoi j'ai entamé cette

formation à la Ligue Braille ». Passionné par l'informatique, Damien démontait et remontait des ordinateurs lorsqu'il était petit. **Hervé** est diplômé en bureautique, il a également travaillé dans la restauration, puis a perdu la vue et choisi de se former au CFP. Ses atouts ? « Ma grande résistance au stress, je m'adapte et garde mon sang-froid. J'aimerais travailler dans un secteur lié à mes deux passions que sont le sport et la musique ». Lorsqu'elle voyait encore bien, **Moufida** a fait des stages au service logistique d'un hôpital. Enthousiaste et avec un moral d'acier, elle a repris des études aux CFP. « J'aimerais travailler à nouveau dans un hôpital, une structure de soins, ou une école ».

Ardian se destine au Service public. « J'aime l'idée d'être au service des autres. Je suis curieux et j'ai envie de travailler en équipe ». Petit, il voulait être programmeur informatique, mais sa malvoyance a cassé ce rêve. Aujourd'hui, grâce à la formation, il est de retour devant un ordinateur.

Enfin, **Mirzane** aimerait travailler dans le secteur médico-social ou la mode et la beauté. Ce stage sera sa toute première expérience professionnelle. « Je suis positive, souriante et empathique. On a une autre méthode pour faire les choses, mais on fera aussi bien que les voyants. À ceux qui hésitent à recruter un malvoyant, je dis « un jour, quelqu'un vous a donné une première chance ».



Aurore Gerland, en réunion avec les 5 stagiaires du CFP pour préparer leurs entretiens



UNE VISITE INCLUSIVE DE MUSÉE

Une sortie culturelle au musée : un vrai plaisir pour certains, un must pour d'autres, mais il ne fait aucun doute que les personnes aveugles et malvoyantes doivent pouvoir visiter pleinement une exposition. Nous vous emmenons au Museum M de Louvain, pour une visite inclusive.

Charlotte Van Peer est en charge de la médiation culturelle de M.

Charlotte, pourquoi l'accessibilité est-elle importante pour vous ?

L'accessibilité est souvent associée aux personnes en situation de handicap, mais il s'agit surtout de permettre au plus grand nombre de personnes de profiter au mieux de la visite d'un musée. Une visite réussie ne se limite pas au seul contenu des expositions mais concerne l'expérience muséale dans sa globalité : de l'accueil à l'utilisation des toilettes, en passant par le parcours et les panneaux informatifs. L'accessibilité des œuvres d'art vient ensuite.

Pourquoi le handicap visuel ?

Après des recherches menées par

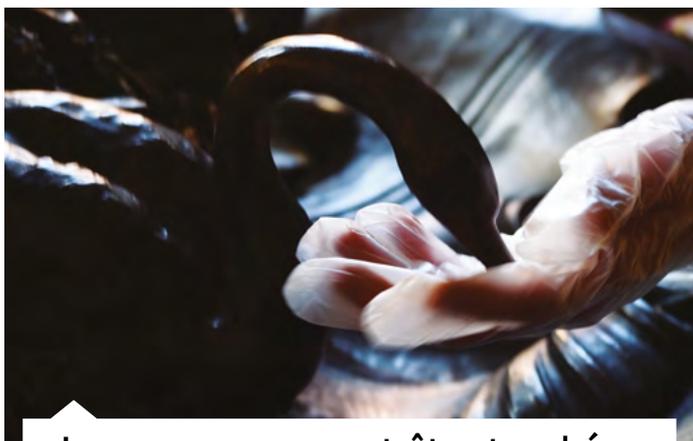
des groupes de discussion, nous avons choisi, en 2022, de mettre en place notre opération pour ce groupe cible d'une manière qualitative et durable. Les besoins spécifiques des visiteurs aveugles et malvoyants sont communs à tous les visiteurs : la clarté, la structure, la description audio, la lisibilité, des indications et signalisations claires, un bon éclairage, du temps pour la visite, etc. Nous voulons nous concentrer sur ce point pendant quelques années et évaluer, ensuite, comment l'étendre à d'autres groupes cibles.

Nous le savons : il sera impossible de satisfaire absolument tout le monde. Certains aménagements pour certains sont un désavantage pour d'autres groupes cibles. Par exemple, pour les personnes porteuses de troubles du

spectre autistique, on recommande de limiter les stimulations comme les couleurs ou les sons. Or, ce sont des éléments importants pour les personnes aveugles et malvoyantes. Heureusement, nous pouvons nous tourner vers des organisations telles que la Ligue Braille pour obtenir des conseils. Flore, l'une de vos ergothérapeutes est venue en formation au Museum M. Je peux aussi lui poser toutes mes questions, qu'elle fait suivre à ses bénéficiaires. C'est une très belle collaboration qui me permet de rester dans le coup.

Qu'est-ce qu'un musée accessible ?

Nous organisons des visites guidées adaptées aux personnes aveugles et malvoyantes. Ces visites ne sont pas uniquement axées sur les explications verbales, elles sont également complétées par des expériences sensorielles pertinentes, telles que des représentations tactiles d'œuvres d'art et des objets que l'on peut toucher. Pour cela, nous avons fait l'acquisition d'une excellente imprimante 3D.



Les œuvres peuvent être touchées avec des gants

De nombreuses œuvres peuvent également être touchées, en particulier par ce groupe cible. Nous avons également investi dans la formation du personnel, en particulier les guides et les agents d'accueil. Nos scénographes intègrent l'accessibilité dans la conception des expositions. Nos visiteurs aveugles et malvoyants peuvent utiliser gratuitement l'audioguide. Depuis peu, ils ont le choix d'écouter soit l'audio normal (avec des informations et l'analyse d'une œuvre d'art), soit l'audiodescription (à quoi ressemble l'espace, quelle est l'atmosphère, le nombre d'œuvres d'art présentes...). Nous proposons deux plans de visite : un au format A4 pour le tout public et les personnes avec une vision tubulaire ainsi qu'une version agrandie. Enfin, des bénévoles accompagnent les visiteurs à mobilité réduite de la gare ou de l'arrêt de bus vers le musée et vice-versa. Ils peuvent aussi apporter leur aide à l'arrivée : ranger les affaires dans les casiers, indiquer où se trouvent les toilettes, expliquer le parcours du musée, acheter des billets... tout ce qui peut permettre aux visiteurs de commencer leur visite en douceur.

De nombreux autres musées proposent des visites adaptées. Planifiez bien votre visite.

QUOI DE NEUF À LA BIBLIOTHÈQUE ?

Top 5 des livres audio :

Les fêlures de Barbara ABEL - n° 37161

Qui est le véritable meurtrier d'un être qui se suicide ? Quand Roxane ouvre les yeux, elle sait que les choses ne se sont pas passées comme prévu.

Angélique de Guillaume MUSSO - n° 37330

Paris, Noël 2021. Après un accident cardiaque, Mathias Taillefer se réveille dans une chambre d'hôpital. Une jeune inconnue est à son chevet.

La maison de Charlotte de Françoise BOURDON - n° 37143

1965. Charlotte Galley, 93 ans, est bouleversée par la décision de son petit-neveu de vendre la maison du Cap, construite par son père à la fin du XIXe siècle.

Le mystère de Fleet House de Lucinda RILEY - n° 37326

Lorsqu'un élève est retrouvé mort au très prestigieux internat de Fleet House, c'est d'abord la piste de l'accident qui est privilégiée.

Voici les jeux fraîchement rentrés sur les étagères de la Ludothèque :

6 qui prend ! (M22029) Jeu d'ambiance et de combinaison de cartes.



Takayama (M23001) Jeu d'équilibre sans nombre limite de joueurs. Le but est de construire les plus grandes montagnes en empilant les différentes pièces de bois.



For Sale (M22046) Un jeu d'enchères accessible et malin ! Achetez des maisons au plus bas prix et revendez-les en faisant d'énormes profits !



D'autres envies ludiques ?

Demandez la liste complète des jeux au 02 533 32 40 ou par mail : bib@braille.be



MERCI

Les 20 km de Bruxelles 2023 ont été, à nouveau, un véritable succès pour l'équipe de la Ligue Braille ! Merci à nos 365 coureurs et marcheurs, aux bénévoles, aux supporters et aux entreprises (Kellogg's, Telenet, D'Ieteren, Veolia, Valeo, Daddy Kate, 5th floor, Easi et Meli) qui ont sponsorisé notre équipe. Grâce à eux, la Ligue Braille récolte plus de 23 000 euros qui financeront les activités jeunesse et les stages pour enfants aveugles et malvoyants.





Canne Blanche, trimestriel de la Ligue Braille, est une production du Service communication, en collaboration avec les différents services de l'association.

Photos : CHU de Liège, RNIB, M Leuven, The last of us, Dragonium, Toxic, Jean-Michel Byl, Ligue Braille.

Impression : Daddy Kate.

ABONNEMENT

- 15 € à verser sur le compte :
BE11 0000 0468 0248
BIC : BPOTBEB1
Communication : « Abonnement Canne Blanche ».
- Gratuit pour les personnes aveugles et malvoyantes et pour les donateurs pour tout don à partir de 40 €.
- Disponible en PDF et en audio (www.braille.be), et sur demande en braille et sur CD Daisy.



- Aidez-nous à éviter les gaspillages : en cas de déménagement, d'erreur dans vos coordonnées ou si vous recevez cette revue en double, merci de nous en avertir !
- Ne vous laissez pas abuser par des personnes peu scrupuleuses. La Ligue Braille ne vend rien, ni de porte à porte, ni sur la voie publique.
- La Ligue Braille est une association neutre, attachée aux valeurs démocratiques et active dans l'ensemble du pays. Elle est au service de toutes les personnes aveugles et malvoyantes.



CONTACT.

Ligue Braille asbl, rue d'Angleterre 57, 1060 Bruxelles.

Tél. : 02 533 32 11 – E-mail : info@braille.be - www.braille.be.

Compte pour faire un don : IBAN BE11 0000 0000 4848 - BIC : BPOTBEB1.

Éditeur responsable : Noëlla Jardin, rue d'Angleterre 57, 1060 Bruxelles.

La Ligue Braille traite vos données personnelles dans le respect de vos droits et de ses obligations, conformément au Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD). Pour toute question au sujet du traitement de vos données, consultez notre Privacy Policy sur www.braille.be. Pour consulter, modifier, supprimer vos données ou pour toute autre question, contactez-nous par voie postale ou via info@braille.be.



Merci à tous les joueurs de la Loterie Nationale. Grâce à eux, la Ligue Braille peut développer des projets favorisant l'autonomie et l'intégration des personnes aveugles et malvoyantes. Et vous, vous jouez aussi, non ?



**loterie
nationale**

BIEN PLUS QUE JOUER