

Canne Blanche

N°4

Bulletin trimestriel
Octobre - novembre - décembre 2020



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

A photograph of a woman with short brown hair and glasses, wearing a bright yellow sweater and large brown headphones. She is smiling and looking slightly to the right. In her left hand, she holds a black Daisy Braille reader device. The device has a screen at the top showing a play button and a volume icon, and a grid of buttons below. The background is a light blue wall. The image is framed by a large, semi-transparent green circle.

Merci à tous les joueurs de la Loterie Nationale. Grâce à eux, nous pouvons à nouveau soutenir les personnes aveugles et malvoyantes membres de la Ligue Braille en leur offrant un lecteur Daisy. Et vous, vous jouez aussi, non ?



**loterie
nationale**

BIEN PLUS QUE JOUER

SANTÉ !

S'il ne fallait retenir qu'une seule chose de l'année écoulée, c'est que tout commence par une bonne santé. Alors, de la part de toute la Ligue Braille : « Santé ! ». Meilleurs vœux pour 2021.

À ce jour, il reste mal aisé de s'avancer sur le calendrier des activités du centenaire reportées pour des raisons sanitaires. Nous espérons pouvoir vous en dire plus tout bientôt.

Notre dossier est consacré aux seniors avec un handicap visuel : un groupe en croissance constante dans notre société auquel la Ligue Braille apporte une attention toute particulière. Souvent, les scénarios se suivent et se ressemblent : pension, inactivité, isolement (décès du conjoint, éloignement ou agendas surchargés des (petits-) enfants), maladie. Déjà fragilisés, ils doivent en plus affronter la perte de vision, s'engager dans un processus d'acceptation et adapter leur quotidien à leur nouvelle situation. À nous de les aider dans la (re)conquête de l'autonomie pour éviter le repli sur soi, aménager leur environnement, garder une vie sociale épanouissante et ainsi reprendre goût à la vie. C'est là tout l'engagement de la Ligue Braille envers les personnes aveugles et malvoyantes.

De tout cœur merci.

Prenez soin de vous et des autres.

Dossier : seniors 4

- Quand avec l'âge la vue se perd
- Comment vivre avec une maladie visuelle liée à l'âge ?
- L'isolement n'est jamais très loin
- Préservez votre vue : quelques conseils

Portrait 13

- Journée mondiale du braille

Santé 15

- Mieux détecter le glaucome grâce à l'IA

Technologie 20

- Retour sur le BrailleTech 2020

Vos droits 25

- En direct du Service social

Vie quotidienne 29

- Focus sur les jeunes
- Premiers pas du Projet psy

Emploi 33

- Le rôle important du jobcoaching

Loisirs 36

- S'amuser en étant confinés

Merci 38

- Bénévoles : un duo de choc !



QUAND AVEC L'ÂGE LA VUE SE PERD

La perte d'acuité visuelle conduisant à la malvoyance et à la cécité est fortement liée à l'âge. Quelles sont les principales maladies oculaires liées au vieillissement ? Comment y faire face ? Quels en sont les impacts ? Comment les prévenir ? Réponses dans notre dossier consacré aux seniors.

Comme tous les organes, l'œil est sujet au vieillissement. La frontière entre vieillissement naturel et maladie visuelle n'est pas toujours nettement établie. Mais on sait que la DMLA, le glaucome, la cataracte et la rétinopathie diabétique constituent les principales causes de la cécité et de la malvoyance chez la personne âgée en Europe occidentale. Étant donné que ces pathologies concernent un groupe en forte croissance, les besoins en soins ophtalmologiques vont probablement croître proportionnellement. Tour d'horizon :

Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

Première cause de perte sévère de la vision chez les plus de 60 ans,

la DMLA affecte la vision centrale et rend difficiles les activités quotidiennes comme rouler en voiture, reconnaître les visages ou lire : il manque des lettres ou des parties de mots, les caractères et les lignes sont déformés. Les premiers symptômes se manifestent par la déformation des lignes droites mais passent souvent inaperçus parce que l'œil sain compense la perte visuelle de l'œil atteint. En évoluant, des taches sombres apparaissent au



DMLA

centre du champ visuel et finissent par obstruer la vision centrale. La vision périphérique est préservée.

La DMLA est liée à plusieurs facteurs de risque parmi lesquels l'âge, l'hérédité, l'origine ethnique, une alimentation déséquilibrée et le tabagisme. Il existe deux formes de dégénérescence maculaire : la DMLA « sèche », la plus fréquente, qui évolue lentement, et une forme « humide » qui évolue plus rapidement. Il n'existe jusqu'ici aucun traitement de la DMLA sèche. Pour la forme humide, un traitement au laser et des injections permettent de ralentir l'évolution de la maladie et, dans certains cas, de récupérer de la vision, à condition d'être détectée à un stade précoce.

Glaucome

Le glaucome provoque une perte visuelle qui commence au niveau de la vision périphérique pour s'étendre graduellement à la vision centrale et réduire le champ de vision jusqu'à un



simple tunnel. Sans traitement, cette maladie peut mener à la cécité.

Lorsqu'un glaucome est dépisté précocement et bien traité, la maladie ne s'aggrave généralement pas. Le glaucome est dû à une augmentation de la pression intraoculaire qui détruit le nerf optique parce que le liquide présent dans la partie avant de l'œil ne parvient pas à s'évacuer normalement.

Il peut être aigu ou chronique. La forme aiguë est plus rare, soudaine, douloureuse et nécessite une intervention chirurgicale urgente. La forme chronique est plus insidieuse car elle s'installe sans qu'on s'en aperçoive.

Pour réduire cette pression intraoculaire, les patients atteints de glaucome doivent mettre tous les jours des gouttes dans les yeux. Un traitement au laser permet aussi un meilleur écoulement. Lorsque les gouttes et le traitement laser ne donnent pas de résultat, une intervention chirurgicale peut être envisagée.

Pour dépister à temps le glaucome, il est conseillé de consulter un ophtalmologue tous les deux ans à partir de 40 ans, surtout s'il y a des cas dans la famille.

Rétinopathie diabétique

La rétinopathie diabétique apparaît lorsque l'excès de sucre dans le sang a endommagé des petits vaisseaux qui approvisionnent la rétine en nutriments et en oxygène.

Elle se traduit par une diminution de l'acuité visuelle, la perte de la vision des détails, des taches noires ou points lumineux dans le champ visuel.



Rétinopathie diabétique

La perte est souvent progressive et lente mais peut aussi survenir brutalement en cas d'hémorragie dans le corps vitré.

Dans le monde industrialisé, elle est une cause importante de cécité. Lorsqu'elle est dépistée en temps utile, elle peut être correctement traitée. Le médecin doit la stabiliser dès la découverte des premières lésions. La technique utilisée est la photocoagulation, un traitement au laser visant la disparition des vaisseaux sanguins anormaux.

Cataracte

La cataracte constitue la première cause de malvoyance au monde et de cécité dans le tiers monde. Les personnes atteintes ont une impression de brouillard permanent. Ce symptôme est le résultat d'une opacification du cristallin. Cette maladie résulte en général du processus normal de vieillissement : au fil du temps les protéines contenues dans le cristallin ont tendance à s'oxyder. Elle peut aussi avoir d'autres causes : diabète, corps étranger dans l'œil, coup reçu sur l'œil, tabagisme, alimentation déséquilibrée, etc. La cataracte peut aussi être congénitale.

Une intervention chirurgicale permet de remplacer le cristallin par un cristallin artificiel, sans quoi la vision diminue de plus en plus jusqu'à ne plus permettre que de distinguer la lumière.



Cataracte

Si vous souhaitez en savoir plus, consultez notre site web et nos vidéos de simulation.

COMMENT VIVRE AVEC UNE MALADIE VISUELLE LIÉE À L'ÂGE ?

La plupart d'entre nous souhaitent vivre chez eux le plus longtemps possible et dans les meilleures conditions. Un souhait pas toujours facile à réaliser, en particulier lorsqu'on est atteint d'un handicap visuel. Il existe pourtant quelques techniques et astuces qui permettent de rester autonome.

Éviter la chute

La majorité des chutes se produit lors d'une activité a priori sans danger telle que se lever, marcher, jardiner ou encore faire le ménage. Or une chute, même bénigne, peut entraîner une perte de confiance qui augmente le risque d'une nouvelle chute et renforce un sentiment d'insécurité qui peut rendre angoissant le fait de rester seul chez soi. En appliquant quelques règles,



La prévention des chutes permet d'éviter les blessures graves

on peut néanmoins en réduire les risques. Il faut veiller à dégager l'entrée, les couloirs, les escaliers, mais aussi toutes les autres pièces à vivre. Tout objet inutile ou mal placé est facteur de risque. Voilà pourquoi il est important de fixer les tapis sur le sol et les fils électriques aux murs ou encore d'indiquer clairement le début de l'escalier. Une bonne idée est aussi de placer des revêtements de sol antidérapants dans les escaliers, la salle de bains et la cuisine.

Une bonne lumière fait toute la différence

On n'y pense pas toujours, mais quelques lumières astucieusement placées peuvent simplifier le quotidien. Une lumière qui s'allume dans les placards lorsqu'on les ouvre, des veilleuses sur le trajet vers les toilettes, une lampe de chevet en applique plutôt que sur pied ne sont que quelques exemples. Uniformiser l'intensité lumineuse, éviter les zones d'ombres et surtout adapter l'éclairage à l'évolution de ses besoins sont autant de petites choses qui peuvent vraiment faire la différence. D'autant plus que ces changements sont souvent relativement simples à mettre en place et peu coûteux. Mais tout ne dépend pas uniquement de

l'éclairage. Faire jouer les contrastes est aussi une solution. Il est en effet plus aisé de distinguer un objet qui se détache bien du fond par la couleur ou la clarté.

Avoir tout à portée de main

Savoir que tout est facilement accessible renforce le sentiment de bien-être et de sécurité. Deux sentiments importants pour vivre en toute quiétude chez soi. Avoir un téléphone portable ou disposé à plusieurs endroits de la maison et avec plusieurs numéros préenregistrés va permettre d'appeler rapidement à l'aide si besoin, mais aussi de ne pas devoir courir à l'autre bout de la maison lorsqu'il sonne. Placer un interrupteur en tête de lit plutôt qu'à l'autre bout de la pièce permet d'allumer sans avoir à se lever.

De même que ne rien laisser traîner, ranger chaque chose à sa place et avoir des rangements ni trop hauts ni trop profonds va permettre de retrouver facilement et sans effort ses affaires.

Quelques aides utiles

Au-delà de ces astuces, il existe des petites aides techniques qui peuvent être d'un grand secours. Par exemple un séparateur à œuf pour diviser facilement le blanc du jaune.



On trouve des séparateurs à œuf de toutes les tailles et au design original

Un minuteur qui chante trois airs d'opéra différents pour la cuisson des pâtes (7, 9 ou 11 minutes), une plaquette de verre qui se place dans le liquide et fait du bruit lorsque le liquide arrive à ébullition et monte dans la casserole, un tensiomètre ou un thermomètre parlant, des feuilles pour fer à repasser qui empêchent de vous brûler les doigts sans nuire au repassage, le plieur de vêtements qui va vous aider à plier vos vêtements en un tournemain, etc.

Il existe une large panoplie d'aides pour se soigner, se divertir, sans compter les aides techniques plus sophistiquées pour lire et communiquer (voir Canne Blanche 3/2020).

Demandez aussi notre guide « Vivre avec la malvoyance, c'est possible » à info@braille.be ou en téléphonant 02 533 33 33.

L'ISOLEMENT N'EST JAMAIS TRÈS LOIN

Quand ils commencent à perdre la vue, les seniors hésitent de plus en plus à sortir de chez eux, deviennent moins actifs et par conséquent, ont moins de contacts sociaux. À cela, s'ajoute le stress engendré par la perte de l'autonomie.

Il est parfois difficile pour les personnes âgées ayant une déficience visuelle de reprendre le contrôle de leur propre vie malgré l'aide d'amis, de la famille et de conseils appropriés. De nombreuses personnes âgées vivent également seules ou dans le veuvage. Le danger est que ces personnes se coupent du monde, arrêtent d'accomplir les tâches habituelles par peur, ou restent dans leur chagrin sans autre soutien psychologique. Le handicap visuel est perçu comme un véritable obstacle à une vie sociale épanouie.



La question de l'isolement des personnes aveugles et malvoyantes et des seniors surtout est bien connue. La Ligue Braille multiplie les initiatives. Pour les aider à rester autonomes, à garder leur dignité, elle leur propose un accompagnement personnalisé dans les activités de la vie quotidienne (se soigner, communiquer et lire, cuisiner, faire son ménage...). Pour garder une vie sociale, se retrouver avec d'autres personnes aussi confrontées à la perte de vision, elle organise de très nombreuses activités en tout genre, pour tous les goûts.

Le Coronavirus : un facteur de risque supplémentaire

Malheureusement, la problématique est devenue plus prégnante encore avec le Coronavirus. Par crainte de la contamination, les personnes âgées ayant une déficience visuelle préfèrent rester chez elles. Ce fut, reste et restera une période difficile, tant sur le plan social qu'émotionnel, en particulier pour les personnes vivant seules ou les résidents en maisons de repos et de soins. La Ligue Braille a reçu des témoignages émouvants. « Le confinement est une expérience très solitaire. La seule sortie que je m'accorde, c'est ma rue car je maîtrise le parcours. Mais, tous les

jours la même balade, ça finit par lasser. On ne voit personne, on ne parle à personne », témoigne Nadine. L'arrêt forcé des activités de loisirs a aussi été mal vécu. « Être privée des rendez-vous hebdomadaires m'a plongée dans une solitude profonde. »

La Ligue Braille met un point d'honneur à rester en contact avec ses membres malgré la situation exceptionnelle. Après la décision de confiner au printemps, nous avons contacté le plus de membres possible. De nouvelles initiatives, telles que « Histoires au bout du fil » ont vu le jour.

En juin, les loisirs ont repris dans le strict respect des règles sanitaires et grâce à beaucoup de créativité. Notre thérapeute Steffie souligne : « Nous avons dû chercher des alternatives car les excursions de groupe sont essentielles pour maintenir le

contact social et ne pas s'isoler. Nos membres sont vraiment heureux de sortir, de se voir, de discuter à nouveau... C'est notre mission et nous tenons à la mener à bien. »



Margaret Bellefontaine, bénévole, lit une « Histoire au bout du fil »

Merci !

Aujourd'hui, au gré des phases de dé-confinement, nous restons aux côtés des personnes déficientes visuelles, et tout particulièrement des seniors, au centre de nos préoccupations. C'est ainsi que lorsque la situation le permet, la Ligue Braille est heureuse d'accueillir ses membres dans ses locaux. Poursuivre ces rendez-vous est essentiel mais implique de s'adapter aux règles sanitaires. Tout cela nécessite créativité, dévouement et a bien évidemment un coût. Merci de continuer à soutenir les activités de la Ligue Braille contre l'isolement des personnes aveugles et malvoyantes. Nous avons plus que jamais besoin de vous !

PRÉSERVEZ VOTRE VUE : QUELQUES CONSEILS

Si nous voulons pouvoir nous déplacer, accomplir tous les gestes quotidiens, communiquer et échanger avec les autres, il est important de préserver au mieux toutes les fonctions de notre corps. Chez les seniors, la prévention et un diagnostic précoce permettent de réduire les risques de glaucome, DMLA, etc. Voici quelques conseils pour garder bon pied et surtout bon œil, le plus longtemps possible.

Il vous regarde droit dans les yeux : l'ophtalmologue

Une visite chez l'ophtalmologue est conseillée tous les deux ans à partir de 40 ans, surtout pour les personnes ayant des cas de glaucome dans leur famille. À partir de 60 ans, c'est une fois par an qu'un examen de votre vue est recommandé. Le dépistage des maladies visuelles est d'autant plus important que la vision est un mécanisme complexe. En effet, plusieurs éléments (dont le cerveau ou l'autre œil) interviennent pour compenser des défaillances, camouflant ainsi à la personne des lésions déjà bien présentes, mais qu'un ophtalmologue détectera facilement. Raison de plus pour

s'y prendre à temps : l'âge limite pour l'ouverture au droit au remboursement des aides matérielles notamment est fixé à 65 ans.



À un âge avancé, il est crucial de se faire ausculter par un ophtalmologue

Un bon éclairage : c'est le confort des yeux

À la maison, il nous appartient de veiller à ce que nous ayons un éclairage de bonne qualité, en quantité suffisante et bien réparti selon les tâches à exécuter. Évitez l'exposition trop longue à des lumières artificielles comme la TV, le PC ou le smartphone. Dans tous les cas, il faut toujours éviter à ses yeux une fatigue inutile et qui, à la longue, peut devenir néfaste.

Le soleil : profiter des bienfaits, non des méfaits

Il nous met de bonne humeur et illumine souvent nos vacances. Il émet aussi des rayons ultraviolets invisibles mais dangereux et nuisibles à notre vision. L'exposition

au soleil de manière répétée et non protégée augmenterait le risque de cataracte et de DMLA.

Le port de lunettes de soleil permet de protéger les yeux. Mais elles doivent protéger à 100 % des ultraviolets. Il convient aussi de les mettre dès que la luminosité devient gênante, ce qui peut être le cas même si le ciel apparaît comme voilé.



Bougez, bougez, bougez !

La pratique régulière d'activités physiques contribue à s'assurer des yeux capables de voir longtemps. Le surpoids peut conduire à diverses maladies ayant des répercussions sur la vue :

- Le diabète : peut entraîner une rétinopathie ou une maculopathie diabétique.

- L'hypertension : par la fragilisation des vaisseaux sanguins, elle peut provoquer des lésions de la rétine.
- Les maladies cardiovasculaires : les troubles de la circulation sanguine peuvent provoquer des lésions à l'œil ou à la rétine qui sont des organes fortement irrigués.

L'alimentation : diversité et équilibre

Ce n'est pas dans le marc de café, mais bien dans notre assiette que l'on peut lire l'avenir de nos yeux : antioxydants, minéraux, vitamines C et E, par exemple, jouent un rôle actif dans la prévention de la DMLA et de la cataracte.

L'alcool, plaisir ou poison ?

Boire un petit verre participe aux plaisirs de la vie. Malheureusement, au-delà de deux verres par jour, l'alcool peut nuire à la santé et à celle des yeux.

Plus on vieillit, plus les effets de l'alcool sont rapides.

Stop au tabac

Le tabac détruit la densité des pigments rétiniens et les antioxydants indispensables pour combattre les radicaux libres. Résultat, les fumeurs comptent 3 à 4 fois plus de cas de DMLA.



JOURNÉE MONDIALE DU BRAILLE

Le 4 janvier, date anniversaire de la naissance de Louis Braille, nous célébrons la Journée mondiale du braille. Chaque année, la Ligue Braille en profite pour mettre l'écriture braille à l'honneur. En 2021, Manneken Pis enfilera son costume d'écolier aveugle et les LEGO® Braille Bricks débarquent.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le braille n'est pas une langue, mais un système d'écriture à six points en relief inventé par Louis Braille. Ce système est unique et sans précédent. Il offre aux personnes aveugles et malvoyantes la possibilité de s'ouvrir au monde. De plus, le braille est toujours d'actualité car il évolue avec les avancées technologiques et des moyens de communication. Le braille est en effet compatible avec les technologies modernes, telles que les ordinateurs et les smartphones. Grâce à la barrette braille, les brailleistes peuvent, par exemple, également lire les textes qui s'affichent à l'écran. Parfois, le braille est considéré comme démodé et inutile, et donc

moins enseigné. Et c'est à tort, car pour les enfants aveugles et malvoyants, c'est l'outil par excellence pour apprendre à lire, à écrire et à maîtriser l'orthographe. Cela favorise leur autonomie et rend accessible un grand nombre d'informations.

Nouveauté : Les LEGO® Braille Bricks

Le concept LEGO® Braille Bricks mis au point par la Fondation LEGO est une méthodologie basée sur le jeu pour apprendre le braille aux enfants aveugles ou malvoyants. Chaque brique de la boîte à outils conserve sa forme iconique, mais les picots sont disposés de manière à correspondre aux chiffres et aux lettres de l'alphabet braille.

Les LEGO® Braille Bricks ouvrent aux enfants un tout nouveau monde d'apprentissage ludique du braille, dans un environnement agréable et tactile.

Tout comme la Ligue Braille, LEGO croit à l'apprentissage par le jeu, quelle que soit la situation de l'enfant. Grâce aux LEGO® Braille Bricks, les enfants aveugles et malvoyants apprennent à développer de nombreuses compétences de manière ludique :

- Créativité : concevoir des idées, les exprimer et les concrétiser par le biais de la création.
- Physique : comprendre le mouvement et l'espace par la pratique des aptitudes sensori-motrices.
- Social : collaborer, communiquer et comprendre le point de vue des autres en partageant des idées, en négociant des règles.
- Cognitif : se concentrer, résoudre des problèmes et développer une

flexibilité de la pensée en élaborant des stratégies efficaces pour identifier les solutions.

- Émotionnel : gérer et exprimer ses émotions en développant la conscience de soi et en gérant ses impulsions. Rester motivé et confiant face aux difficultés.

Toutes ces compétences contribuent au développement de chaque enfant. Les LEGO® Braille Bricks constituent donc un outil de plus pour le développement des enfants aveugles et malvoyants en adultes autonomes. La Ligue Braille ne peut que s'en réjouir, c'est pourquoi elle est le partenaire officiel de la Fondation LEGO en Belgique.

La Ligue Braille contactera toutes les écoles et autres organismes accueillant des élèves aveugles et malvoyants pour leur proposer les boîtes à outils LEGO® Braille Bricks et les accompagner dans leur utilisation pédagogique.



Découvrir le braille de manière ludique avec les LEGO® Braille Bricks



MIEUX DÉTECTER LE GLAUCOME GRÂCE À L'IA

Depuis 2006, la Ligue Braille soutient la recherche scientifique en ophtalmologie. Dans le cadre de son 100e anniversaire, elle finance l'ambitieux projet **BEGONIA**, qui fait appel à l'intelligence artificielle (IA) pour mieux détecter le glaucome. Explications par le professeur Ingeborg Stalmans (ci-contre), UZ Leuven.

BEGONIA, de quoi s'agit-il ?

Avec **BEGONIA** (Belgian Glaucomatous Optic Neuropathy Initiative using Artificial Intelligence), nous voulons améliorer la détection et le diagnostic du glaucome et réaliser cela plus efficacement grâce à l'intelligence artificielle (IA). Le projet est développé en collaboration avec plusieurs hôpitaux universitaires de Belgique (UZ Leuven, CHU Liège, Erasme-ULB, UZ Anvers) et VITO (Institut flamand de recherche technologique). Il vise à constituer une large base de données qui permettra de développer un logiciel applicable à la détection du glaucome. **BEGONIA** est financé par Ligue Braille, Fondation pour les aveugles, via le Fonds pour la Recherche en Ophtalmologie (FRO).

Pourquoi est-ce si important ?

Le glaucome (voir en p. 5) est une maladie visuelle très insidieuse. Si elle est de plus en plus fréquente en raison du vieillissement de la population, on sait également qu'au moins la moitié des patients ne sont actuellement pas diagnostiqués.

Si vous ajoutez à cela que cette maladie est souvent chronique et nécessite un suivi à vie, qu'elle augmente beaucoup le risque de chute chez les personnes âgées, qu'en cas de glaucome modéré le risque de provoquer un accident de voiture est 5 fois plus élevé, ... on ne peut qu'aboutir à la conclusion qu'il est essentiel de détecter la maladie plus vite et plus efficacement.

UN BUDGET EXCEPTIONNEL

De 2006 à 2017, la Ligue Braille, par l'intermédiaire de sa Fondation pour les aveugles, a soutenu la recherche en ophtalmologie à concurrence de 50 000 à 60 000 € par an. En 2020, pour célébrer ses 100 ans, la Ligue Braille a voulu apporter un soutien conséquent au projet BEGONIA avec un montant de 120 000 €. Ce budget exceptionnel a été rassemblé ces dernières années grâce aux contributions de nos donateurs désireux de soutenir la recherche en ophtalmologie. Nous les en remercions très chaleureusement !

Pourquoi y a-t-il tant de patients non diagnostiqués ?

C'est en grande partie parce que les patients atteints de glaucome ne remarquent pas immédiatement leur perte de vision et ne consultent donc pas leur ophtalmologue. Et lorsqu'ils arrivent chez nous, c'est souvent déjà à un stade avancé avec des dommages irréparables. D'autre part, la maladie ne peut pas toujours être diagnostiquée sur base d'une augmentation de la pression oculaire, car 1/3 des patients atteints de glaucome dans le monde développent la maladie avec une pression oculaire normale. C'est pourquoi nous avons besoin d'un dépistage qui examine

également le nerf optique et son environnement, et qui comprend un examen complet du champ visuel. Mais cela demande beaucoup de travail, de temps et de moyens financiers.

En quoi l'intelligence artificielle offre-t-elle une solution ?

L'IA facilite le processus. Nous voulons travailler avec une base de données d'images de la couche arrière de l'œil, la rétine. En utilisant l'intelligence artificielle pour analyser toutes ces images, le but est d'utiliser le logiciel développé pour diagnostiquer dans quelle mesure un patient a un risque accru de glaucome. Pour le glaucome, il est en effet plus utile de diviser en catégories de risque que de travailler avec un verdict oui/non. Dans ce dernier cas, une personne atteinte de glaucome peut être très préoccupée par le diagnostic, tandis qu'une personne qui ne répondrait pas à tous les paramètres pourrait être faussement rassurée et supposer qu'aucun suivi supplémentaire n'est nécessaire.

Dans tous les cas, nous ne pouvons pas guérir la maladie, mais nous pouvons la stabiliser, et bien sûr, nous préférons de loin le faire à un stade précoce avec une faible

perte du champ visuel. En travaillant avec les catégories de risque, nous pouvons également mieux conseiller le patient en phase initiale pour les prochaines étapes et le traitement éventuel. Et cela peut améliorer la qualité de vie du patient, qui est souvent hypothéquée par le glaucome. Mais pour arriver à ces catégories de risque, il est tout d'abord crucial d'entraîner le logiciel à détecter et reconnaître le glaucome avec précision.

Comment procède-t-on pour « entraîner » ce logiciel ?

Nous avons actuellement rencontré les différents centres partenaires du projet BEGONIA et consulté les ophtalmologues et le département informatique pour mettre au point la stratégie de collecte des photos en provenance des différentes bases de données. En premier lieu, les photos doivent être étiquetées. Les spécialistes du glaucome analyseront les photos et leur attribueront une

note : ceci est un glaucome, ceci ne l'est pas, etc. de sorte d'arriver à la réalité de terrain : nous considérons ceci comme étant le bon diagnostic. Sur base de ce diagnostic correct, nous allons d'abord soumettre une partie de la base de données à l'algorithme pour l'entraîner et le rendre « intelligent » : qu'est-ce qui est un glaucome et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Dans un deuxième temps, nous soumettrons le logiciel à des tests pour voir si après entraînement, il est effectivement capable d'étiqueter et d'évaluer avec précision les photos par lui-même.

Quel est le plus grand défi de ce projet ?

Avec un algorithme développé à partir d'une base de données de photos, le logiciel ne fonctionnera que sur ce type de photos. Si vous souhaitez travailler avec des photos prises dans un contexte différent, par exemple avec un autre appareil photo ou une population différente,

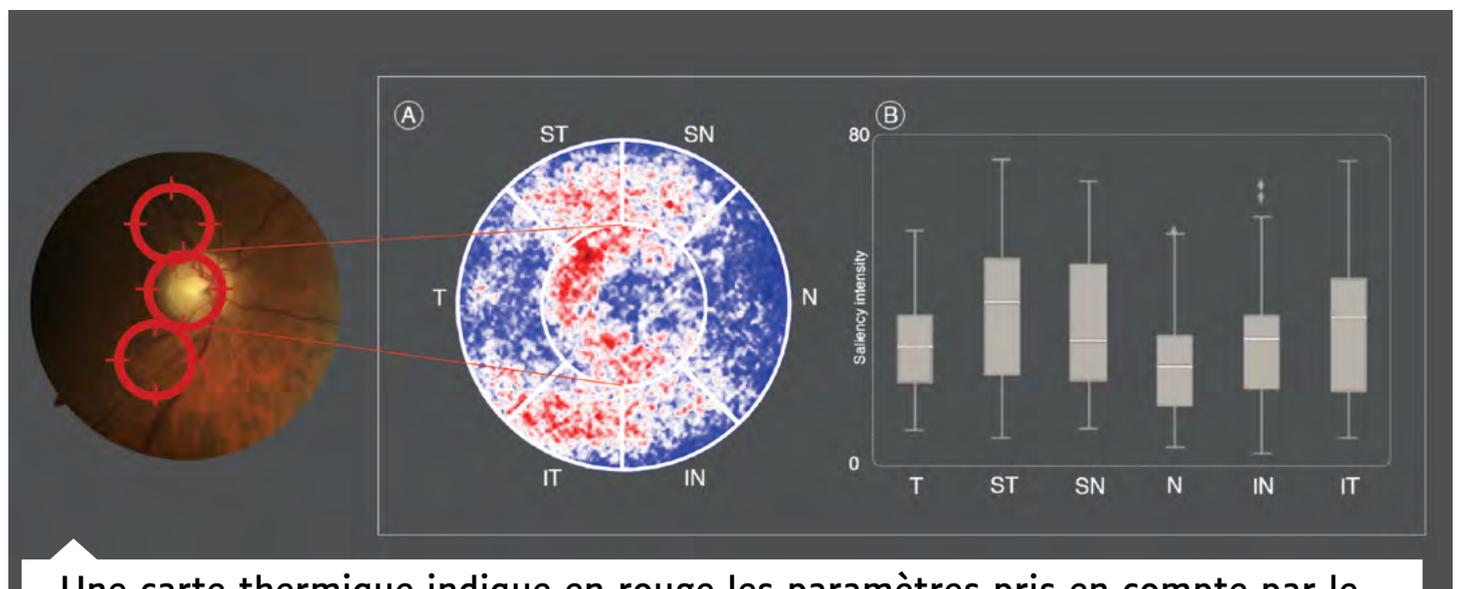


il est possible que le logiciel les évalue avec moins de précision. Pour le moment, le logiciel à notre disposition est celui utilisé pour notre population de l'UZ Leuven. D'où l'importance de BEGONIA, puisque nous allons travailler de manière multicentrique ce qui permettra de peaufiner le logiciel existant en ajoutant les photos des différents centres à notre base de données. C'est là finalement le grand objectif, qui s'inscrit parfaitement dans la philosophie des projets BOCCS (Belgian Ophthalmology Cooperation in Clinical Sciences) soutenus par le FRO : étendre la technologie pour qu'elle soit utile à l'ensemble de la population et à tous les ophtalmologues, en Belgique et à l'international.

Comment vivez-vous l'interaction entre la science médicale et la technologie ?

C'est sans aucun doute enrichissant de part et d'autre. J'apprends d'eux comment fonctionnent l'intelligence artificielle et les applications technologiques, et ils apprennent de moi la maladie et comment on pose un diagnostic. Nous avons déjà découvert des choses très passionnantes du fait que nous étions curieux de savoir quels paramètres le logiciel prenait en compte pour déterminer le degré de glaucome.

Par exemple, en tant que cliniciens, nous examinons principalement le nerf optique pour le déterminer. Mais la photo que le logiciel examine contient beaucoup plus d'éléments tels que les vaisseaux sanguins, la rétine, etc. Grâce à l'IA, nous avons des « cartes thermiques » de la photo, sur lesquelles une couleur rouge indique quels éléments de la rétine ont été utilisés par le logiciel



Une carte thermique indique en rouge les paramètres pris en compte par le logiciel pour établir un diagnostic de glaucome

pour établir le diagnostic. Nous avons ainsi pu déterminer que pour diagnostiquer le glaucome, le logiciel ne regardait pas seulement le nerf optique, mais surtout aussi ce qui l'entoure.

Si nous soumettions ensuite seulement la zone autour du nerf optique au logiciel, sans le nerf optique lui-même, il pouvait déterminer avec presque autant de précision s'il y avait ou non un glaucome. Et ça, c'est très intéressant !

Comment se fait-il que vous soyez si fascinée par le glaucome ?

C'est une maladie qui touche principalement la population âgée et qui est souvent chronique. Cela signifie que les gens se tournent vers leur ophtalmologue avec un problème qui, dans de nombreux cas, nécessite un suivi et des soins à vie. Cela vous permet de vraiment construire une belle relation avec vos patients. Je ressens également beaucoup de gratitude et d'amitié de leur part.

Je trouve aussi la variété des thérapies très enrichissante : thérapie par goutte et laser, chirurgie, ... Et je suis heureuse de pouvoir travailler en tant que chercheuse et en tant que

clinicienne : cela me permet de trouver dans mes recherches des solutions aux problèmes que je rencontre dans ma pratique tous les jours.

Quand je vois les difficultés que le glaucome peut causer, je veux vraiment agir pour en réduire l'impact. Des personnes âgées qui tombent souvent parce que des éléments manquent dans leur champ visuel, des personnes qui n'ont plus le droit de conduire une voiture... éviter ce genre de situations pénibles est devenu une sorte de mission personnelle.

Quel rôle la Ligue Braille peut-elle jouer dans ce projet ?

Je tiens à souligner que nous sommes très reconnaissants à la Ligue Braille pour son soutien au projet BEGONIA. Une prochaine phase pourrait consister en l'organisation de dépistages, de sorte que nous puissions orienter plus rapidement les patients concernés chez l'ophtalmologue.

La Ligue Braille peut certainement nous soutenir en cela, ne fut-ce que pour informer la population. Car les gens doivent être conscients que cette technologie existe et peut être utilisée efficacement pour les aider.

RETOUR SUR LE BRAILLETECH 2020

Compte tenu des circonstances sanitaires, le BrailleTech, salon annuel des aides techniques, a pris de nouvelles dimensions. Initialement programmé en présentiel et en virtuel, le BrailleTech a finalement eu lieu exclusivement en digital du 13 au 16 octobre 2020.

Fort heureusement, les webinaires ont permis au public aveugle et malvoyant de rencontrer fournisseurs de matériel adapté et conseillers de la Ligue Braille par écran interposé. Une expérience qui a ravi tant les participants que les organisateurs.

Nouveau concept pour nos visiteurs : des webinaires via Zoom

Même si le numérique ne permet pas de recourir au sens compensatoire du toucher, la première édition digitale du BrailleTech a été couronnée de succès et a enregistré 218 inscriptions.

La plupart des participants sont parvenus à bien se connecter aux ateliers via Zoom et se sont même montrés enthousiastes et interactifs face à ce nouvel outil.

« Des réunions sur Zoom, c'est génial ! Merci à la Ligue Braille, vous faites vraiment un effort inouï », s'exclame l'un d'entre eux.

Côté Ligue Braille, l'enthousiasme est partagé. Il faut dire que services de terrain et de support avaient mobilisé leur talent et leur créativité pour adapter le très populaire BrailleTech à la situation sanitaire en constante évolution. Pari osé mais réussi !

Le BrailleShop sera fermé jusqu'au 17 janvier 2021 inclus pour cause de congés annuels et d'inventaire. Le 18 janvier, le BrailleShop reprendra ses activités sur rendez-vous et sera joignable pour toutes vos questions par téléphone au 02 533 33 30 ou par e-mail à brailleshop@braille.be

Agrandir pour lire

De nombreuses aides techniques présentées lors du BrailleTech numérique permettent évidemment aux personnes aveugles et malvoyantes de pouvoir lire des textes.

KOBA vision a livré un aperçu des outils permettant d'agrandir textes et images. La présentation a débuté par une simple loupe pour laquelle il est crucial de choisir le bon facteur d'agrandissement : de 3 à 4 pour une lecture agréable au rythme de la parole. Ensuite, l'animateur a embrayé sur les appareils électroniques, intégrant appareils photos et écrans et permettant de paramétrer l'agrandissement (ce qui est impossible avec une loupe).

S'en est suivie la présentation de plusieurs vidéo-loupes, en partant de modèles compacts et transportables jusqu'aux modèles plus confortables, aux écrans plus larges, incluant des options de lecture automatique.

La Zoomcam a fait l'objet d'une présentation approfondie. Il s'agit d'une vidéo-loupe professionnelle transportable qui agrandit des textes ou des images et permet de lire sur l'écran d'une tablette ou d'un ordinateur. Elle se replie facilement et sa taille compacte permet de l'emporter partout, de l'installer et de la ranger rapidement.

Grâce à sa caméra rotative que l'on peut orienter vers un tableau ou écran de projection, on peut suivre



Ecouter et lire toutes sortes de textes, démonstration de Zoomcam

une présentation de plus près. Lors du webinaire, l'un des participants s'est amusé à suggérer d'autres finalités fort pratiques : comme mieux suivre les mouvements d'une séance de yoga grâce à Zoomcam. Quoi qu'il en soit, ce seront principalement les étudiants qui en tireront un bénéfice indéniable pour suivre au tableau et lire les feuilles distribuées en cours.

De nombreuses personnes ont demandé à voir s'il était possible d'écrire plus facilement grâce à ces aides techniques. Ce qui semble être le cas, moyennant une prise suffisamment haute du stylo bille. Dans un autre webinaire, Optelec a également discuté des possibilités d'agrandir les sous-titres de la télé pour ensuite les faire lire à voix haute.

Lorsqu'agrandir ne suffit pas, la lecture incorporée offre une solution

Dès qu'une personne malvoyante est incapable d'avoir un rythme de lecture équivalent au débit d'élocution, alors que le texte est agrandi, il est temps de penser aux appareils de lecture.

Ici aussi, plusieurs options furent présentées. Parallèlement aux

solutions DAISY, la « Machine à lire » a été évoquée : un scanner intuitif démarre automatiquement la lecture de documents A4 par synthèse vocale. Très utile aussi : « Orcam », une caméra intégrée dans un boîtier que l'on accroche aux lunettes et qui récite le texte pointé par l'index de l'utilisateur (pratique pour lire une étiquette ou des panneaux en rue).



Orcam : une solution simple mais efficace

Et pour un confort de lecture optimal, il y a la vidéo-loupe parlante. Elle offre le plus d'options et permet de suivre facilement l'évolution du texte.

Lire des textes numériques et les écouter

Bien entendu, les personnes déficientes visuelles ne veulent pas seulement lire des textes, des magazines et des livres « hors ligne ».

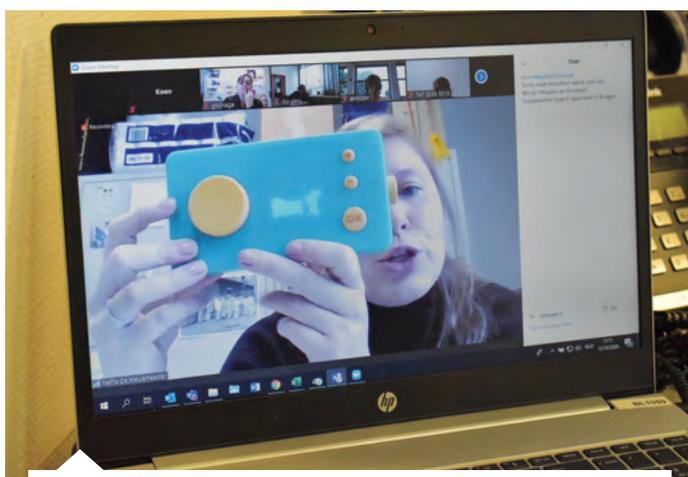
Pour ceux qui veulent naviguer facilement sur les sites web et accéder à des textes sous format électronique, Optelec a fait une démonstration de son logiciel Fusion.

Il combine la fonction d'agrandissement de texte et la fonction vocale de Zoomtext, avec les capacités de lecture d'écran et de braille de Jaws. Il est facile à maîtriser car les combinaisons de touches pour contrôler le programme sont similaires. Pour les personnes aveugles, Jaws suffit.

Écouter

Notre Service loisirs s'est penché sur l'importance et les avantages de la lecture pour les enfants, et sur les outils pour y accéder en dépit du handicap visuel : livres audio, lecteur DAISY, iPad et bien sûr livres en braille, disponibles à la bibliothèque. Nous avons épinglé un outil fort apprécié par les participants du webinaire : l'usine à histoires Lunii.

Avec Lunii, les enfants peuvent constituer leur propre collection d'histoires en choisissant les personnages, le monde dans lequel ils vivent et les objets utilisés. Les 48 histoires sont idéales pour stimuler leur imagination et leur créativité !



Notre thérapeute Steffie est en pleine présentation de Lunii sur Zoom, face caméra et en coulisse.

Smartphone et téléphone portable

Un atelier éponyme s'est attardé à l'utilité des smartphones pour les personnes avec un handicap visuel. La différence entre Android et iOS a été discutée (Apple intègre déjà des fonctions d'accessibilité de base, sans qu'il soit nécessaire de les télécharger). Le débat a très vite pris une tournure prospective : dans quelle mesure ces téléphones intelligents finiront-ils par supplanter les aides techniques classiques ?

Bien sûr, un smartphone ouvre aussi un tout nouveau champ d'applications dans le domaine des loisirs comme dans la vie quotidienne. Les animateurs de la Ligue Braille ont donné un aperçu des principales applications accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes : Voice Dream Reader et scanner, Ariadne, Blindsquare, Seeing AI... sans oublier l'application Coronalert du gouvernement belge, bien utile en ce moment.

Optelec a proposé le Blindshell Lite, pour ceux qui trouvent le monde des smartphones trop compliqué et qui veulent surtout pouvoir appeler et envoyer des SMS. Il s'agit d'un simple téléphone portable vocalisé qui a été spécialement développé pour les personnes déficientes visuelles : clavier à touches, synthèse vocale et écran éclairé avec des couleurs contrastées.



Pour ceux qui préfèrent la simplicité, il y a Blindshell Lite

À l'occasion de cet atelier, les conseillers du Service d'information sur les adaptations techniques ont rappelé l'importance de définir ses besoins avant de poser un choix parmi la très large gamme d'appareils existants.

Rien ne sert d'acheter un bolide quand on préfère prendre le chemin des écoliers, et vice versa.

Nos conseillers restent à votre disposition pour vous aider à faire le tri.

Sons

Le son revêt une importance capitale pour les personnes aveugles et malvoyantes. C'est ainsi que les participants se sont laissés embarquer pour un voyage sonore dans le monde merveilleux du son et de ses vertus multiples (détente, relaxation, rire et apprentissage).

Ils ont été initiés à l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) : une expérience sonore dont l'objectif est de provoquer une sensation de picotement au niveau des récepteurs de celui qui l'écoute et qui est utilisée pour traiter l'anxiété et l'insomnie.

De quoi ne laisser personne insensible !



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.

L'inclusion s'inscrit dans la Constitution

Le Sénat belge a voté en juillet 2020 un texte insérant une disposition spécifique en faveur des personnes handicapées dans la Constitution. Il est formulé comme suit : « Chaque personne en situation de handicap a le droit à une pleine inclusion dans la société, y compris le droit à des aménagements raisonnables. La loi, le décret ou la règle visée à l'article 134 garantissent la protection de ce droit » (titre II, article 22ter). Le texte doit à présent être voté à la Chambre. Le Conseil Supérieur National des Personnes Handicapées (CSNPH) demande avec insistance qu'il soit rapidement débattu et voté par les députés.

Ce texte donne un ancrage constitutionnel aux droits des personnes handicapées garantis par la Convention des Nations Unies.

Selon Michel Magis, directeur de la Ligue Braille et membre du CSNPH, cela favorisera la mise en œuvre de politiques en faveur des personnes handicapées. Ce texte pourrait apporter un argument



supplémentaire pour enfin faire changer la limite d'âge de 65 ans qui reste dans notre pays une discrimination pour de nombreuses personnes handicapées.

3/12 : Journée internationale des personnes handicapées

Cette année, le 3 décembre a pour thème « une journée pour tous », afin de souligner l'idée que le handicap fait partie de la condition humaine. Tout le monde est susceptible, à un moment donné de sa vie, de souffrir d'un handicap temporaire ou permanent. Malgré cela, peu de pays ont des dispositifs adaptés pour répondre pleinement aux besoins des personnes handicapées.



Prime Corona

Le gouvernement fédéral a décidé d'accorder une « prime Corona » aux personnes handicapées qui reçoivent une allocation de remplacement de revenu et/ou d'intégration

(ARR/AI). Cette prime est versée automatiquement sur votre compte ou payée par la poste. Elle s'élève à 50 euros par mois de juillet à décembre 2020, soit 300 euros au total. Si vous avez soumis une demande d'ARR/AI entre le 1er juillet et le 30 novembre 2020, vous recevez la prime à partir du premier mois suivant votre demande. Les personnes qui bénéficient d'une garantie de revenus aux personnes âgées (GRAPA, Service fédéral des pensions) ont aussi droit à la prime Corona. Toutefois, si vous bénéficiez à la fois de la GRAPA et de l'ARR/AI, vous ne recevez qu'une seule prime Corona.

Congé pour les aidants proches

Les aidants proches sont des personnes qui aident régulièrement des personnes en situation de dépendance (maladie, vieillesse, handicap, etc.).

Depuis le 1er septembre 2020, ils bénéficient d'un congé spécifique en raison de leur statut. Le travailleur aidant proche peut suspendre son travail, ou diminuer son temps de travail, pendant quelques mois. Seuls les aidants proches ayant obtenu une reconnaissance pour avoir des droits sociaux ont droit à ce congé. L'autre catégorie d'aidants proches, jouissant d'une « reconnaissance simple », n'y ont pas droit.

Le congé doit être demandé à l'employeur et à l'ONEM. C'est un congé thématique, comme le congé parental, le congé pour assistance médicale et le congé pour soins palliatifs. Pendant ce congé, l'aidant proche reçoit une allocation de l'ONEM.

Accessibilité des sites Web



En 2016, l'Union européenne a décidé d'imposer à tous les sites Web du secteur public d'être rendus accessibles aux personnes en situation de handicap. L'application de cette directive par les États membres devait être réalisée pour le 23 septembre 2020 au plus tard. Ainsi, le SPF Sécurité sociale a annoncé la mise en conformité du site handicap.belgium.be de la DG Personnes handicapées. Il semblerait toutefois que de nombreux sites Web posent encore des problèmes d'accessibilité. C'est particulièrement dommageable quand on sait que le numérique prend de plus en

plus de place dans la vie scolaire, professionnelle, sociale et culturelle. Si vous rencontrez un problème d'accessibilité sur un site Web d'une administration ou service public, n'hésitez pas à le faire savoir, en envoyant par exemple un e-mail au responsable du site en question.

BRUXELLES-WALLONIE

Mobilité : Agir !

Une trottinette rangée au milieu du trottoir a gêné votre passage, une volée d'escaliers vous a empêché d'accéder en toute quiétude à un bâtiment public, vous avez rencontré des difficultés lors d'un trajet en transports en commun... Désormais vous pouvez agir pour améliorer l'accessibilité, en signalant vos problèmes sur la plateforme « Agir pour l'accessibilité ». Organisée par le Collectif Accessibilité Wallonie Bruxelles (CAWaB), cette plateforme permet de diriger la plainte ou le signalement au bon endroit et à la bonne personne pour assurer un traitement efficace.

Plus d'info sur le site de la plateforme : <https://agir.cawab.be>.

WALLONIE

Du nouveau à l'AViQ

1. Site Web Corona

L'AViQ vient de lancer un nouveau site Internet consacré au Coronavirus

(Covid-19), conçu comme un véritable outil à votre disposition ! Il s'adresse aussi bien aux particuliers qu'aux professionnels de la santé, du handicap et de l'action sociale. Il regroupe de nombreuses informations utiles, classées par rubriques : Que fait l'AViQ ? (mesures mises en place), Documents officiels, Boîte à outils (webinaires, brochures, tutos...), Testing, Tracing, Trouver du soutien (conseils, numéros et liens utiles...), Actualités, En lumière ! (témoignage, interpellation, fait marquant...).
Plus d'info : <https://covid.aviq.be/fr>.

2. AViQKID – allocations familiales

L'AViQ a lancé AViQKID, un portail spécialisé dédié aux allocations familiales. Le site a été conçu pour un usage professionnel, mais est accessible également aux familles. Ce portail est un recueil réglementaire, c'est-à-dire qu'il contient des informations exhaustives sur la réglementation avant et après la régionalisation des allocations familiales. Il concerne donc tous les enfants, quelle que soit leur date de naissance. Vous pouvez notamment y retrouver des informations sur les conditions d'octroi, l'allocataire (le demandeur), les enfants bénéficiaires, les montants avant et à partir du 1er

janvier 2020, la réglementation européenne, etc.

Plus d'info : <https://aviqkid.aviq.be>.

Client protégé conjoncturel

Le Gouvernement wallon a ouvert un nouveau statut à la suite de la crise du coronavirus : le client protégé conjoncturel. Ce statut existe uniquement en Région wallonne. Il est destiné à certaines catégories de consommateurs éprouvant des difficultés à payer leurs factures d'énergie.

Ce nouveau statut permet de bénéficier du tarif social pendant 12 mois maximum ; d'arrêter la procédure de défaut de paiement et de placement de compteur à budget ; de négocier un plan de paiement raisonnable avec le fournisseur d'énergie.

Le consommateur qui remplit les conditions définies par le Gouvernement wallon peut demander ce statut de client protégé conjoncturel jusqu'au 31 mars 2021. Ne tardez donc pas.

Qui peut bénéficier de ce statut ? Vous trouverez tous les détails sur le site d'Énergie Info Wallonie, dans la nouvelle rubrique « Tarif social et coronavirus : le client protégé conjoncturel ». N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre assistant(e) social(e) habituel(le).



FOCUS SUR LES JEUNES

Dans son plan « Notre vision pour demain », parallèlement aux seniors, la Ligue Braille met également l'accent sur l'accompagnement des enfants déficients visuels (voir « 100 ans... et demain ? », Canne Blanche n°1, 2020, p. 12-13). Quelles sont les grandes lignes de cet enjeu spécifique ?

La prise en charge d'un enfant en situation de handicap visuel doit être globale, s'échelonner sur le long terme et intégrer le milieu social et familial.

La prise en charge commence dès le diagnostic de la déficience visuelle et va se poursuivre durant de nombreuses années. L'objectif est d'accompagner l'enfant et ses parents pour leur permettre de vivre le mieux possible avec la déficience visuelle et favoriser ainsi l'épanouissement de l'enfant et l'acquisition d'une autonomie optimale.

Un travail pluridisciplinaire

La Ligue Braille collabore avec les équipes de différents centres

de rééducation fonctionnelle. Leur approche pluridisciplinaire permet de réunir des compétences complémentaires pour assurer une prise en charge globale et efficace. On y retrouve des ophtalmologues, assistants sociaux, orthoptistes, thérapeutes en aide à la vie journalière, orientation et mobilité, psychomotriciens, psychologues. Ensemble, ces spécialistes mettent en place un programme d'apprentissage adapté en fonction de l'âge et de la situation de l'enfant.

Conquérir l'autonomie

Les professionnels de la Ligue Braille interviennent dans le suivi administratif et une série d'apprentissages essentiels pour aider l'enfant à conquérir

son autonomie : techniques de locomotion, braille, informatique adaptée, aide à la vie journalière, psychomotricité...

L'entourage de l'enfant

Les proches, parents, frères et sœurs, sont des acteurs essentiels du processus de développement d'un enfant, indépendamment du handicap. La déficience visuelle a toutefois un impact tel qu'il importe d'accompagner l'entourage pour le guider vers des comportements adéquats et prévenir les troubles relationnels.

La Ligue Braille tient à être aux côtés de ces familles qui ont besoin de beaucoup d'énergie pour faire face à de nombreux défis.

C'est pourquoi nous avons développé différents projets qui s'adressent aux enfants aveugles ou malvoyants en incluant leurs proches (le lancement de la Semaine de répit et de la Journée des familles, prévu en 2020, a malheureusement été reporté à cause de la COVID-19.).

- **Malles à histoires** : ce projet lancé en 2017 rencontre un succès croissant. Sa finalité est de promouvoir la lecture chez les enfants aveugles et malvoyants en leur apprenant ainsi qu'à leurs

parents, à maîtriser le matériel adapté mis à leur disposition.

- **Journée des familles** : cette journée est conçue pour l'ensemble de la famille des enfants déficients visuels de 3 à 18 ans. Ceux-ci sont accueillis avec leurs frères et sœurs et invités à participer ensemble à diverses activités ludiques, tandis que des séances d'échange d'expériences sont proposées aux parents.

- **Semaine de répit** : durant une semaine, les familles sont accueillies par une équipe pluridisciplinaire qui prend en charge l'enfant déficient visuel et sa fratrie, tandis que les parents jouissent d'un moment de répit. Ceux-ci ont aussi la possibilité de recevoir un soutien psychologique en participant à des groupes de parole et d'assister à certaines séances pour observer les progrès de leur enfant.

Grâce au soutien des fonds publics (Ville de Bruxelles, Ville de Charleroi) et privés (Fonds Geert Noël et Fonds Laurentine Poncet, gérés par la Fondation Roi Baudouin, Prix Marguerite della Faille), ces activités sont proposées gratuitement aux familles, afin d'éviter que le coût ne constitue un obstacle.

PREMIERS PAS DU PROJET PSY

Plus que jamais, la santé mentale revêt une importance de premier plan. D'après l'OMS, la situation n'aurait jamais été aussi préoccupante. Elle pointe d'ailleurs un taux élevé de stress ou d'anxiété ces derniers mois. Qu'en est-il des personnes aveugles et malvoyantes ? Quels sont leurs besoins spécifiques ? Et surtout, que mettons-nous en place pour les aider ?

Pour le savoir, remontons dans le temps, bien avant le début de la crise sanitaire. Nous sommes en juillet 2019 et le Projet psy vient de sortir des cartons de la Ligue Braille.

Il naît du constat posé par nos services démontrant que les besoins de soutien psychologique des personnes en situation de handicap visuel ne sont pas rencontrés de façon optimale. Or, il est primordial de pouvoir diriger toute personne qui s'adresse à la Ligue Braille vers des professionnels de la santé mentale, avertis.

En effet, l'apparition d'un handicap a des conséquences diverses sur l'identité d'un individu, sa vie sociale et professionnelle, son entourage

proche et éloigné... et ce, à différents stades de la vie, qu'il soit congénital ou acquis. Et des blocages peuvent entraîner d'importantes difficultés dans le travail d'accompagnement et ralentir la progression de certains apprentissages, pourtant essentiels sur la route vers une meilleure autonomie.

Le projet s'articule autour de plusieurs grands axes dont les principaux sont :

Un **répertoire** reprenant les coordonnées de psychologues sensibilisés à la déficience visuelle et répartis dans les différentes régions francophones du pays. Ce réseau thérapeutique externe sera à la fois bénéfique à nos membres et un outil précieux pour nos équipes de terrain. Ensuite, l'association mettra en place des **groupes de parole** à Bruxelles et en Antennes régionales. Ce second axe répond à une forte demande de la part de nos membres qui ont maintes fois exprimé le besoin d'échanges avec leurs pairs confrontés aux mêmes situations ou plus avancées dans l'acceptation de leur handicap. Enfin, citons encore la mise à disposition **d'outils actualisés pour la réalisation de tests d'orientation** dans le cadre d'un accompagnement à la recherche de formation ou d'emploi.



Katia Van Humbeeck, chargée de projet, nous en dit plus :

« Nous avons publié des annonces en Wallonie et dans la région de Bruxelles-Capitale, invitant les professionnels à manifester leur intérêt à développer leurs connaissances relatives au handicap visuel.

Les psychologues ont ensuite participé à trois séances pour découvrir : les difficultés rencontrées en fonction de différents types de pathologies visuelles ; le profil psychologique de la personne déficiente visuelle ; comment recevoir une personne déficiente visuelle le plus adéquatement possible, les techniques de guide et mises en situation et enfin, une sensibilisation

à l'offre de service de la Ligue Braille, afin de pouvoir ouvrir le champ des possibles au patient. »

Combien coûte une consultation et comment choisir un psychologue ?

« Chaque psychologue pratique ses propres tarifs. Notre répertoire se contente donc de les mentionner ainsi que la spécialisation de chaque thérapeute. Mais pour vous donner une idée, une séance de 45 à 50 minutes tourne autour de 40 à 60 euros. La facture peut monter jusqu'à 100 euros pour une consultation familiale. Ce coût peut retenir de consulter, mais rappelons que certaines mutuelles remboursent ces soins et qu'il existe des alternatives, comme les psychologues de première ligne, les centres de santé mentale ou de planning familial, par exemple.

Ils peuvent débloquent bien des nœuds sur le chemin de l'autonomie et de l'épanouissement personnel de la personne aveugle ou malvoyante. »

Nous cherchons encore des psychologues dans les provinces du Luxembourg, Charleroi et Namur. Pour toute question, contactez Katia Van Humbeeck au 02 533 32 05 ou katia.van.humbeeck@braille.be



LE RÔLE IMPORTANT DU JOB COACHING

La Ligue Braille vise à promouvoir l'égalité des chances pour tous sur le marché du travail. C'est pourquoi nous proposons un accompagnement personnalisé spécifique au handicap visuel. Rencontre avec trois jobcoaches : Roxane Hens, Cien Jacobs et Natacha Dupont.

Que peut apporter un jobcoach aux personnes aveugles ou malvoyantes ?

Nous aidons les personnes déficientes visuelles à trouver un emploi adéquat ou à conserver leur emploi actuel. Pour ce faire, nous tenons compte autant que possible des compétences, de l'expérience professionnelle, des aptitudes et des intérêts de la personne. Nous identifions les problèmes et cherchons des adaptations possibles sur le lieu de travail, nous testons des aides techniques avec la personne, nous offrons une formation spécifique... Nous élaborons en fait un parcours complet en accompagnant au mieux la personne à chaque étape. En même temps, nous faisons office

de médiateur avec l'employeur pour aplanir les difficultés éventuelles. De plus, en tant que jobcoaches, nous avons une tâche importante à accomplir pour sensibiliser les gens sur le marché du travail au handicap visuel et lutter contre les préjugés.

Quelle est votre vision de l'emploi ?

Nous voulons travailler de la manière la plus durable possible. Il s'agit de trouver la meilleure place pour la personne, en fonction de ses intérêts et de ses compétences. Comment pouvons-nous fournir un emploi conforme aux aptitudes de la personne ? Dans cet emploi, peut-elle avoir une expérience professionnelle aussi normale que possible sans être gênée ou se

sentir différente en raison de sa déficience visuelle, ou sans qu'on lui rappelle constamment que certaines tâches seront plus difficiles voire impossibles à accomplir ? De plus, un emploi n'est pas seulement important sur le plan financier, mais aussi pour l'épanouissement personnel. Grâce à leur travail, les gens ont le sentiment d'être utiles pour la société, ce qui est très important pour leur estime de soi.

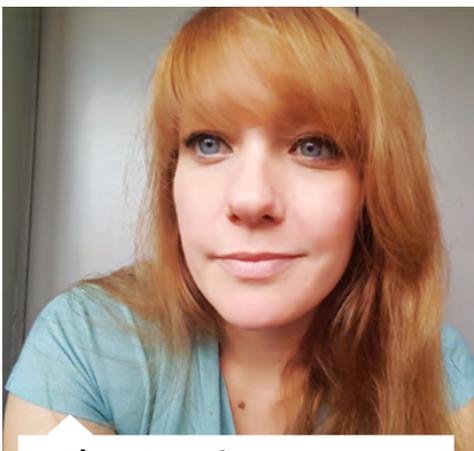
Quelles sont les qualités requises pour être jobcoach ?

Il n'y a pas de formation spécifique pour cette profession, mais les compétences humaines et la capacité à communiquer ouvertement sont très importantes pour bien traiter avec les personnes handicapées, les employeurs et les partenaires. En outre, vous devez être un excellent planificateur et organisateur pour suivre de près le parcours de la personne handicapée suivie et faire

bouger les choses. Et motiver ! C'est essentiel, car le chemin vers l'emploi n'est pas toujours facile.

Un handicap visuel est une question complexe, comment y faire face ?

Appréhender le vécu d'une personne déficiente visuelle reste un processus d'apprentissage complexe. Vous pouvez toujours comprendre les implications liées à une pathologie, mais ce n'est que lorsque vous faites un test en pratique avec la personne en question que vous apprenez vraiment à connaître son handicap. Vous avez peut-être été formée à la théorie d'un type de handicap, mais en réalité vous êtes confrontée au cas particulier d'une personne. Il faut savoir qu'en raison de facteurs tels que la personnalité, les conditions climatiques, l'intensité de la lumière... une même pathologie visuelle peut s'exprimer de manière totalement différente d'une personne



Cien Jacobs



Natacha Dupont



Roxane Hens

à l'autre. Par conséquent, une fois que vous connaissez le diagnostic, il est crucial de se poser des questions sur la façon dont la personne en question vit les choses.

Quel est le profil des inscrits et quels types d'emplois recherchent-ils ?

C'est très varié. Il y a des universitaires, mais aussi des personnes très peu qualifiées. Certains recherchent un travail spécifique mais pour la plupart ils sont très flexibles. Leur seule envie, c'est travailler et être autonome, même si le job ne correspond pas à leur niveau d'étude. Les types d'emploi recherchés sont aussi très divers : administratif, éducateur, commis de cuisine, manutentionnaire, opérateur de ligne de production...

Le choix d'un emploi va notamment dépendre du degré d'autonomie : la personne en question est-elle habituée à travailler avec des adaptations techniques ? A-t-elle de l'aide pour se déplacer sur son lieu de travail si nécessaire ?

Plus les personnes sont indépendantes et plus elles peuvent facilement faire face à leur handicap visuel, plus les possibilités sont grandes.

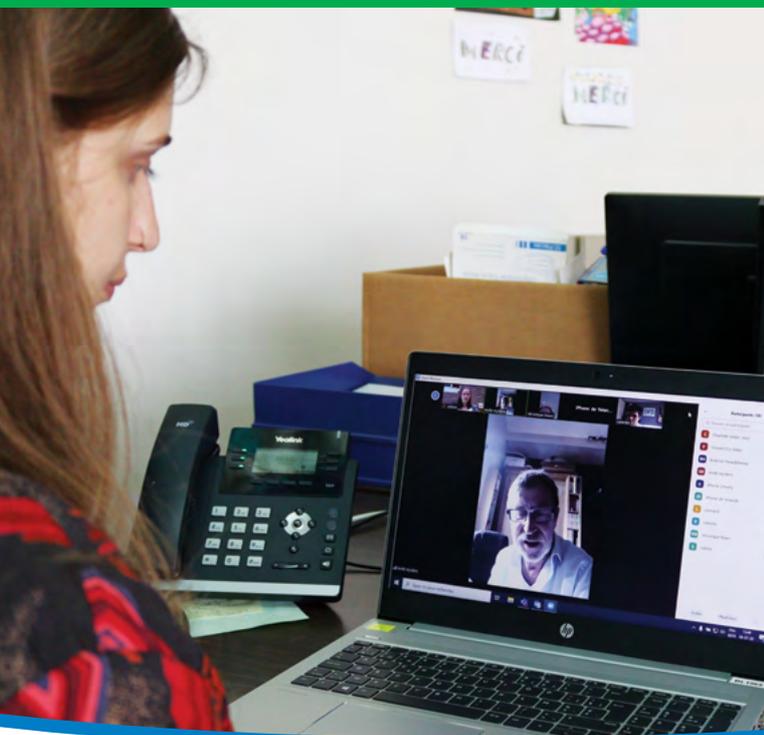
Quelle est la principale différence avec les autres demandeurs d'emploi ?

Nous vivons dans un monde très orienté vers le visuel, ce qui constitue indéniablement une barrière pour les personnes aveugles et malvoyantes.

Les autres demandeurs d'emploi n'ont pas besoin d'adaptations supplémentaires du lieu de travail ou de l'éventail des tâches. Cela explique pourquoi il est plus difficile pour notre groupe cible de trouver un emploi par le biais d'une agence de travail intérimaire, qui nécessite souvent de trouver des solutions rapides pour une mission de courte durée.

Toutefois, sous réserve d'une formation et d'une éventuelle réorientation professionnelle, et de la possibilité de s'habituer à la structure d'un nouvel emploi, les personnes déficientes visuelles sont à même d'accomplir parfaitement toute une série de tâches dans un cadre donné.

Il nous appartient ensuite de donner à l'employeur des explications suffisantes, de le rassurer et de lui faire comprendre les avantages d'un employé aveugle ou malvoyant.



S'AMUSER EN ÉTANT CONFINÉS

Avec la crise sanitaire et l'arrêt des contacts rapprochés, le Service loisirs a su se réinventer pour continuer de proposer des activités à nos bénéficiaires. Petit survol d'une des grandes victoires de la Ligue Braille sur le Coronavirus...

Les activités de loisirs ont toujours été une bouffée d'air frais pour les bénéficiaires de la Ligue Braille : activités ludiques adaptées, création et maintien de contacts sociaux, franches rigolades qui créent les embellies du quotidien... Alors comment faire lorsqu'un virus s'invite et vient tout emporter ?

Avec ses animateurs motivés et créatifs, le Service loisirs a ingénieusement profité du confinement du dernier semestre pour mettre en place des activités alternatives. Tout en gardant à l'esprit que la priorité restait à la sécurité sanitaire, de bouillonnants esprits ont trouvé l'idée qui s'imposait : puisque les collaborateurs discutent déjà par

ordinateurs interposés, pourquoi ne pas faire de même avec les bénéficiaires pour les activités ?

Très vite, le recours au logiciel de vidéoconférence « Zoom » – accessible aux personnes aveugles et malvoyantes – apparaît comme une évidence. Après avoir rassuré et formé les plus circonspects, la magie opère : sans se déplacer ou risquer sa santé, la voie est toute tracée vers une myriade d'activités des plus éclectiques. Résultat : non seulement nous parvenons à maintenir et à adapter les activités dont nous avons l'habitude en présentiel (clubs numériques...), mais nous exploitons la technologie pour proposer du neuf : blind tests musicaux, quiz, écoute de podcasts...

Et vu la nature des outils, l'audio se taille la part du lion. Les contraintes techniques ne sont pas des moindres, mais bon nombre de nos bénéficiaires nous ont surpris par leur aisance et le bon accueil réservé à cette nouveauté ! Parfois, il faut juste oser se jeter à l'eau : avec du matériel adéquat (PC, synthèse vocale...), beaucoup de choses sont possibles.

Cerise sur le gâteau : nous parvenons à assurer une régularité dans ces activités (les ateliers Zoom se suivent au rythme d'un ou deux par semaine) et nous avons même réussi à attirer du nouveau public, notamment les personnes qui ont du mal à se déplacer. Le digital permet de créer du contact social malgré la distance : quand on vous dit que c'est magique...

En tout cas, l'ambiance est au rendez-vous : les activités plaisent, les débats sont positifs et le ravissement est quasiment général. Vu le succès rencontré, les activités numériques perdureront dans le temps, en complément du présentiel qui sera certainement maintenu. En effet, rien ne vaut un contact direct. Simplement, nous laisserons le choix à chacun de venir sur place ou de participer via Zoom, tout en ayant à cœur de renouveler l'offre d'activités.



Zoom depuis la Bibliothèque

QUOI DE NEUF À LA BIBLIOTHÈQUE ?

Top 5 des livres audio

D'Hollywood à la Baie de Somme, en passant par la Corrèze et le Paradis, plongée dans le top 5 des livres préférés de nos auditeurs confinés :

1. Et tu entendras le bruit de l'eau, de Sophie Jomain, livre n° 32362
2. Le refuge aux roses, de Marie-Bernadette Dupuy, livre n° 33036
3. Une bête au Paradis, de Cécile Coulon, livre n° 32255
4. Album de famille, de Danielle Steel, livre n° 33021
5. La délicatesse du homard, de Laure Manel, livre n°29675

QUOI DE NEUF À LA LUDOTHÈQUE ?

Vous pouvez bien sûr toujours emprunter nos jeux de société par téléphone au 02 533 32 56 ou e-mail à bib@braille.be.



BÉNÉVOLES : UN DUO DE CHOC !

Tous les jeudis, Luc et Michelle, mari et femme dans la vie, viennent prêter main forte à la Ligue Braille. Engagée de longue date, Michelle a enrôlé son époux à la retraite dans le bénévolat. Pleinement convaincu de la raison d'être de la Ligue Braille, il a récemment endossé le costume d'administrateur.

Depuis quand êtes-vous bénévoles ?

M. : « Quand mes problèmes visuels ont commencé en 1997, la Ligue Braille m'a beaucoup aidé, administrativement et à domicile.

En 2007, ils recherchaient un nouveau bénévole pour les visites guidées. J'ai pris mon courage à deux mains et je me suis lancée, avec succès ! »

L. : « En 2017, j'ai lu dans le magazine Canne Blanche un appel à volontaires pour le Service de transcription. J'adore lire, et le travail est stimulant et varié. »

Et Luc a donc récemment été nommé membre du Conseil d'administration ?

L. : « Je n'ai pas eu à réfléchir longtemps lorsque M. Magis (Directeur de la Ligue Braille, ndlr)

m'a demandé de devenir membre du Conseil ! Cet organe veille au bon fonctionnement de la Ligue Braille, ce qui me donne une grande satisfaction. Je veux apporter ma pierre à l'édifice, et ma double casquette me convient parfaitement. »

M. : « Je suis très heureuse qu'après sa carrière professionnelle, Luc ait trouvé un passe-temps pendant lequel il peut aider les gens. J'ai moi-même constaté que l'aide spécifique que la Ligue Braille offre aux personnes ayant une déficience visuelle est très précieuse. Le fait que nous fassions désormais partie de l'asbl tous les deux me rend très heureuse. »

La Ligue Braille remercie ses près de 500 bénévoles qui la soutiennent au quotidien.

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

Photos : Jean-Michel Byl, Sebastien Van Mallegem, UZ Leuven, lazada.com, iStock, taalhelden.org, Solgu, KOBA Vision, Optelec, Brailleliga.

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 RTF (www.braille.be), 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 avvertir !
- 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 : Michel Magis, 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.



1920-
2020

Depuis **100 ANS**,
la Ligue Braille accompagne les personnes aveugles
et malvoyantes vers des victoires quotidiennes.
Tout comme pour les 100 années à venir.



ligue braille ^{asbl}
une autre façon de voir la vie

Merci à nos partenaires pour leur soutien !

