**Bonjour, pouvez-vous vous présenter ?**

Je m’appelle Karen, j’ai 52 ans, j’ai 5 enfants et j’ai un handicap visuel depuis 2019.

C’est une conséquence de mon diabète. J’ai une variante héréditaire du diabète, appelée Mody 3 et j’ai un décollement de la rétine.

**Comment la Ligue Braille vous a-t-elle aidée ?**

J'ai bénéficié de leurs conseils pour mettre de l'ordre dans mes papiers lorsqu'il s'est avéré que ma vision resterait définitivement mauvaise. Cela m'a été très utile, car c'est vraiment un parcours du combattant, je n'aurais pas été capable de le faire toute seule. J'ai également appris à me déplacer avec une canne blanche.

**Que faites-vous de votre temps libre ?**

Comme loisirs, cela peut paraître étrange, j'ai commencé à dessiner. J'ai essayé pendant un certain temps à l'académie, mais il y avait beaucoup trop de lumière du jour. Et cela m’indisposait beaucoup.

Je fais du vélo avec mon ami sur un tandem, nous en avons acheté un très beau, c'est très agréable. Je sors aussi beaucoup avec lui, quand je suis seule, je ne vais pas très loin. Je vais nager. Je ne sais pas si je peux faire des choses seule dans une ville, en fait je constate que je ne le fais pas, parce que je m'y sens beaucoup plus aveugle. Je rencontre encore régulièrement mes amis, mais un peu moins qu'avant, je suis moins disposée à décider spontanément de prendre un train, d’aller quelque part et certainement pas seule. Nous visitons aussi des musées, je n’y vois pas tout, mais je prends souvent des photos des choses que je veux voir et je peux ensuite les agrandir sur mon écran à la maison et les regarder attentivement. Mais je perçois l'ensemble, l'atmosphère, etc. Je suis aussi allée au théâtre, mais je n’y avais pas réfléchi à l’avance. Si vous êtes assis tout au fond, vous ne voyez pas grand-chose. C’était une expérience différente.

**Trouvez-vous difficile de nouer de nouveaux contacts ?**

Je n’ai pas peur de rencontrer de nouvelles personnes avec mon handicap. Ce qui est pratique avec ma canne blanche, c’est que l’on sait tout de suite ce qui se passe. C’est toujours étrange de rencontrer des personnes de ma vie d’avant, qui ne savent pas ce qui m’est arrivé, j’ai l’impression qu’elle sont un peu gênées, oui .. ça m’est arrivé quelques fois. Mais cela ne dure qu’un instant. Il y a aussi des gens qui pensent que non seulement je vois mal, mais aussi que j’ai perdu la tête et que je suis sourde. J'ai remarqué cela aussi. Dans ce cas, je dis : « Bonjour, j'entends bien ». Mais oui, ce n'est pas grave. Je comprends. Ce sont des choses que les gens doivent apprendre. Je constate souvent que je vois beaucoup plus de choses. Vous voyez la posture du corps de manière très claire. C'est une dynamique différente pour interagir avec les gens et parfois je me demande si je ne vois pas mieux maintenant, en termes d'apparence, de ce que vous voyez lorsque vous observez quelqu'un dans les moindres détails. Je pense que c'est quelque chose de spécial, qui donne un rapport très différent avec les gens. Le fait de marcher avec une canne, lorsque je vais nager ou faire des courses, ne sert pas seulement à ma propre vision, mais aussi, en grande partie, pour que les gens comprennent que vous ne voyez pas bien. Tout le monde ne doit pas forcément s’en apercevoir. Par exemple, il y a des gens qui propose leur aide, ce n’est pas obligatoire, mais pour traverser, c’est galant, je trouve.

 **Trouvez-vous que les nouvelles technologies ont amélioré votre vie sociale ?**

La situation des personnes malvoyantes ou aveugles s’est considérablement améliorée ces dernières années. J'utilise mon téléphone pour prendre des photos de choses que je ne vois pas bien, aussi parfois du texte. Je zoom avec mon application d’agrandissement. J'ai également une application pour les feux de circulation, ce qui est très pratique. Vous êtes beaucoup plus communicatif, je veux dire moins dépendant. C'est très agréable. Il y a aussi la technologie vocale : envoyer des messages "Hey Siri, envoyer à"... C'est très agréable.

**Quels conseils donneriez-vous pour que la société soit plus inclusive ?**

Un conseil quand vous rencontrez une personne aveugle ou malvoyante : demandez simplement ce qu'il y a et si vous pouvez l’aider. Ce n'est certainement pas toujours nécessaire. L'étiquette sociale des personnes aveugles et malvoyantes et des personnes handicapées en général est également importante. Par exemple, ne vous contentez pas d’attraper la personne, cela m’est arrivé plusieurs fois : on passe devant moi et on m’agrippe le bras... et j'ai une peur bleue. Demandez poliment et gentiment et n'imposez pas, si c'est non, c'est non. Plus les gens connaissent les handicaps et ce qu’ils impliquent, plus ils peuvent être tolérants. Un conseil utile pour la société, mais pas seulement pour mon handicap ou pour d'autres personnes malvoyantes ou aveugles, pour tous les handicaps ou simplement pour ce que vous ne connaissez pas : ne jugez jamais directement ! Cela ne se résume vraiment qu’à une chose : être tolérants les uns envers les autres. Pour tout le monde, nous sommes tous différents, alors vous irez plus loin à mon avis.