Semaine de la Ligue Braille 2024

La vie sociale des personnes aveugles et malvoyantes

EMBARGO 17 MARS 2024 – 19H

En 2023 , la Ligue Braille avait choisi la mobilité comme thème de sa campagne annuelle de sensibilisation. Grâce à Bau et Gérard, les belges ont appris que se déplacer n'est pas si facile pour les personnes aveugles et malvoyantes. Grâce à une enquête, nous avons listé les différents obstacles à la mobilité des personnes aveugles et malvoyantes, sensibilisé les politiques et la population, ce qui a mené à plusieurs améliorations notables (gestion du parc de trottinettes partagées, ramassage des déchets, amélioration de l'accessibilité des transports en commun, etc.)

En 2024, la Ligue Braille s'intéresse à la vie sociale des personnes aveugles et malvoyantes. Grâce à une nouvelle enquête, menée auprès de 438 personnes, nous savons désormais si elles sont satisfaites de leur vie amicale, professionnelle, culturelle. Ont-elles accès au sport, aux loisirs comme elles le voudraient ? Qu'aiment-elles faire de leur temps libre ?

Nous leur avons posé ces questions. Cet état des lieux est la base de notre campagne 2024 et servira à améliorer la vie sociale des personnes aveugles et malvoyantes.

Echantillon

438 personnes ont répondu à notre enquête, en ligne ou par téléphone, en octobre et novembre 2023.

60 % des répondants sont des femmes, 38 % des hommes et 2 % autre.

63 % ont plus de 55 ans, 28 % ont entre 35 et 54 ans et 9 % ont moins de 34 ans. 58 % des sondés sont néerlandophones , 42 % francophones.

Enfin, 48 % de nos sondés vivent en couple (avec ou sans enfant), 11 % sont en institution, en colocation ou chez leurs parents et 36 % vivent seuls.

21 % d'entre eux travaillent. 72 % de ces actifs sont employés, 14 % sont cadres ou exercent une profession libérale et 12 % sont ouvriers.

Enfin, 83 % des sondés sont malvoyants. 17 % sont aveugles. Une fois sur deux, le handicap est survenu en cours de vie (accident ou maladie). 39 % sont nés avec une pathologie visuelle. 13 % ont un trouble visuel lié à l'âge.

Comment évaluez-vous …

Dans la première partie de notre enquête, nous avons demandé aux personnes aveugles et malvoyantes d'évaluer certains aspect de leur vie, sur une échelle de 1 à 10.

… votre forme physique ?

La note moyenne est de **6,11/10 !** Les néerlandophones, les hommes, les personnes aveugles et les actifs sont un peu au-dessus de cette moyenne. La tranche d'âge qui attribue la plus mauvaise note à sa forme physique sont les 35-54 ans (5,82/10).

… votre vie sociale ?

6,14/10 de moyenne ! Les moins satisfaits de leur vie sociale sont les francophones, les 35-54 ans, les malvoyants, les inactifs et ceux qui vivent en milieu urbain.

… votre bien-être mental ?

La note moyenne est un tout petit peu plus élevée avec **6,27/10.** Les néerlandophones et les aveugles sont plus satisfaits. Les 35-54 ans affichent un petit 5,78/10 de moyenne. Les actifs semblent aller moins bien que les inactifs.

Comparons !

Selon une enquête menée en 2023 par Statbel, 65,4 % des belges se disent heureux. Les moins de 24 ans apparaissent comme le groupe de population le plus heureux, à l'inverse des plus de 65 ans. D'après l'Enquête nationale du Bonheur 2023 menée par l'assureur NN et l'UGent, les Belges évaluent leur bonheur à 6,6/10. Soit un peu plus que les personnes aveugles et malvoyantes.

Impact de la déficience visuelle

La déficience visuelle a-t-elle un impact sur les sorties, la vie affective et le bien-être de nos sondés ? Oui !

71 % estiment que leur handicap visuel a un impact négatif sur leur participation à des activités culturelles, sociales, sportives. Inneke Godts, chef du Service social néerlandophone de la Ligue Braille : « *J'entends régulièrement nos bénéficiaires me dire que leur déficience visuelle affecte leurs sorties, leur vie affective et leur bien-être. Ils m'expliquent qu'il n'est pas agréable de sortir parce qu'ils ne peuvent pas le faire seuls. Ils doivent demander à quelqu'un de les accompagner, ce qui les rend dépendants. Il leur faut aussi beaucoup plus organiser ces sorties, puisque l'improvisation est complexe. Tout cela se répercute naturellement sur leur bien-être* ».

11 % estiment que leur handicap a un impact positif, « *notamment ceux qui fréquentent les activités adaptées où ils font des rencontres, de nouvelles amitiés et réalisent qu'ils ne sont pas seuls. Ensuite, dès qu'ils ont gagné suffisamment d'assurance, ils se lancent dans les activités grand public. C'est aussi de cette façon que nous atteignons l'inclusion ».*

6 sondés sur 10 estiment également que leur handicap visuel a un impact sur leur bien-être personnel et la qualité de leur vie sociale.

48 % estiment que leur handicap impacte négativement leur vie affective et sexuelle. *« En effet, il est sans doute plus difficile de trouver l'amour avec un handicap visuel. Les sorties sont plus rares et le contact visuel, essentiel, n'est pas présent. En plus, il y a énormément de préjugés sur les déficients visuels, beaucoup de voyants pensent qu'ils sont très dépendants ou qu'ils ont un handicap mental, etc.* » commente Pascal Coquiart, psychologue et sexologue.

Enfin, 34 % estiment que leur vie de parent ou leur projet de parentalité est impacté négativement. Rappelons que la Ligue Braille propose un accompagnement parental

aux futurs parents, dès le 3e mois de grossesse, mais aussi aux grands-parents en situation de handicap visuel.

Quelles émotions sont les plus ressenties ?

Nous avons soumis 13 émotions ou états mentaux à nos sondés, leur demandant à quelle fréquence ils ressentaient ces émotions. Belle surprise, le top 4 des émotions les plus souvent ressenties n'est composé que d'émotions positives : 77 % se sentent soutenus (souvent ou parfois). Même résultat pour la joie, placée juste devant la confiance en soi, ressentie par 74 % des sondés, au même titre que se sentir aimé. Le premier sentiment négatif le plus cité est la tristesse, 73 % des sondés la ressentent souvent ou parfois. 69 % ressentent de l'injustice, 60 % de l'angoisse, 53 % ressentent souvent ou parfois le rejet ou la discrimination. Enfin, la colère, l'ennui et la honte sont ressentis par moins d'un sondé sur 2.

Concrètement, nous avons demandé aux sondés à quelle fréquence ils étaient confrontés à des situations désagréables, en raison de leur handicap visuel. 67 % disent faire souvent ou fréquemment face à l'incompréhension des voyants. Les autres situations concernent moins d'un sondé sur 2.

42 % estiment avoir régulièrement l'impression que les autres en font trop pour les aider, qu'ils les évitent ou ne leur adresse pas la parole ou qu'ils sont d'être exclus de certains groupes. 41 % disent être souvent ou parfois victime de discrimination, du fait de leur handicap visuel. 37 % pensent qu'ils ne sont pas invités à des fêtes ou activités à cause de leur handicap visuel. 36 % estiment ne pas pouvoir faire le deuil de leur vision à leur rythme. Enfin, 32 % disent subir des remarques désagréables, voire des insultes.

Faire le deuil de sa vue

Yves a 75 ans, est marié depuis 25 ans et malvoyant depuis 5 ans, à cause d'une DMLA. « *Quand ça m'est tombé dessus, j'étais accablé. Je râlais sur tout, je m'apitoyais sur mon sort. J'étais odieux. Vraiment. J'ai suivi des cours de canne*

blanche à la Ligue Braille et j'ai été infernal. Ma thérapeute a vraiment fait preuve d'une patience d'ange pour me tirer vers le haut. Maintenant, j'essaye de voir le positif. Désormais , je vois les sourires. Je n'ai pas encore accepté mon handicap au point de circuler seul avec une canne blanche ou de faire des sorties adaptées aux personnes aveugles et malvoyantes. En attendant, c'est ma femme qui m'accompagne. Elle est mes yeux. Nous jardinons ensemble, nous allons à la mer, quand nous entrons dans un restaurant, elle scrute la salle et vérifie s'il y a des gens que je connais, pour ne pas qu'ils se vexent si je ne les reconnais pas ».

L'entourage

Amis, collègues, famille, voisins, etc. L'entourage est composé de cercles différents. Nous avons demandé sur combien de personnes les sondés pouvaient-ils compter, dans chacun de ces cercles.

En moyenne, les personnes aveugles et malvoyantes comptent sur 9 membres de leur famille, 8 amis, 3 voisins, 2 à 3 autres personnes avec un handicap visuel et 1 à 2 personne accompagnante (généralement le conjoint, le parent ou l'enfant). Fait très surprenant, les actifs estiment pouvoir compter sur près de 13 collègues, en moyenne. C'est donc, (pour ceux qui travaillent) le cercle qui compte le plus de personnes de confiance, devant la famille et les amis.

Quelles activités ?

64 % des personnes aveugles et malvoyantes vont souvent ou parfois prendre un verre ou manger au restaurant. 63 % sont reçus dans la famille ou chez des amis (7 % ne le font jamais). 53 % invitent des proches chez eux et 50 % font souvent ou parfois du shopping.

44 % pratiquent un sport ou une activité physique, (contre 57,2% des Belges – Enquête Statbel 2023). 33 % vont parfois ou souvent au théâtre, au musée ou au cinéma. Enfin, les parcs d'attraction et les compétitions sportives restent très confidentielles puisque 55 et 74 % des sondés n'y vont jamais.

Les sondés qui ont confié sortir au moins parfois le font d'abord pour briser l'isolement (63 %) et rencontrer de nouvelles personnes (70 %). Ils expliquent ensuite qu'il s'agit de retrouver d'autres personnes aveugles et malvoyantes (60 %) et participer à des activités adaptées au handicap visuel (59 %). 60 % des sondés sortent davantage avec des voyants. 8 % sortent le plus souvent avec d'autres personnes en situation de handicap visuel (les femmes, les moins de 34 ans et les inactifs, surtout) et 18 % autant avec les uns que les autres (particulièrement les personnes aveugles et les moins de 34 ans).

La vie numérique

Les personnes aveugles et malvoyantes utilisent l'informatique et les réseaux sociaux, comme tout le monde. Moyennant des adaptations (logiciels de lecture, d'agrandissement, options d'accessibilité), il leur est tout à fait possible d'utiliser un smartphone, une tablette ou un ordinateur.

Plus de 8 personnes aveugles ou malvoyantes sur 10 utilisent les réseaux sociaux, surtout les plus jeunes (97 % des moins de 54 ans) et les actifs (90%). WhatsApp est le canal le plus utilisé (61 %), suivi par Facebook (54 %), YouTube (36 %), Instagram (15 %) LinkedIn, Pinterest (6 %), Tik Tok et X (5 %). 4 % communiquent via Messenger, 3 % vont sur Snapchat, 2 % envoient des emails. Discord, Signal et Facetime sont utilisés par 1 % des sondés. Notons qu'en Belgique, selon l'enquête We Are Social/Meltwater de janvier 2024, c'est YouTube (un site très peu accessible aux personnes aveugles et malvoyantes) qui est en tête, utilisé par 87 % des belges. Facebook est utilisé par 67 % des belges et LinkedIn par 55 %, jute devant Messenger puis Instagram. Cette enquête ne proposait pas WhatsApp.

On utilise les réseaux sociaux d'abord et avant tout pour **rester en contact** avec ses amis (87 %) mais aussi pour se tenir **informé** de ce qu'il se passe autour de soi (81 %). Cela permet également de **se distraire** (71 %) et d'**organiser ses activités** (60 %). Une petite moitié les utilisent également pour échanger avec des personnes aveugles et malvoyantes ou pour faire de nouvelles rencontres.

52 % des personnes aveugles et malvoyantes **déclarent avoir la majorité de leurs contacts dans la vraie vie.** Les 55 ans et plus, les personnes aveugles et les actifs sont les plus nombreux à avoir le plus d'interactions directes. Un tiers dit avoir autant de contacts dans la vraie vie que via les réseaux sociaux et **moins d'une personne sur 5 reconnaît avoir davantage de contacts virtuels** (particulièrement les moins de 34 ans).

Témoignages

L'enquête proposait aussi de s'exprimer sur un sujet au choix et beaucoup ont partagé leur dépit d'être mal compris par les voyants.

« Leur aide est souvent maladroite, trop dirigée. On fait les choses à notre place, ce qui nous enlève toute forme de plaisir ou de satisfaction ».

« Au niveau de l'administration, on doit justifier ne pas comprendre ou ne pas savoir utiliser les outils informatiques. Les gens ne comprennent pas que ce n'est pas toujours faisable ou possible pour nous ».

« Au travail, certains collègues trouvent que je n'ai pas ma place et que je n'ai pas les capacités à m'occuper des personnes ».

Certains nous ont parlé des réflexions qu'ils ne veulent plus entendre : *«Comment ça va tes yeux, alors qu'ils savent que c'est incurable. On m'a dit aussi « chouette les gouttes dans les yeux, moi aussi j'en mets souvent » sauf que les miennes me font très mal, il n'y a rien de chouette ».*

Certains racontent avoir été abusés ou volés, probablement à cause de leur handicap visuel. On nous parle aussi des moqueries dans la cour d'école, des réflexions en rue ou dans les transports en commun : *« Quand on me cède la place dans le bus, parce que j'ai une canne blanche, j'évite de sortir un livre, pour ne pas que les gens pensent que je les ai floués ».*

Enfin, à propos des relations, ce témoignage : *« Les personnes me trouvent sympa, mais lorsqu'elles se rendent compte des conséquences réelles du handicap (il faut venir me chercher ou me reconduire, je ne peux pas faire toutes les activités), beaucoup s'éloignent de manière sournoise. Heureusement, on se fie aux quelques vrais amis, mais cela a impacté négativement ma confiance en moi et aussi indirectement aux autres ».*

Conclusion

Notre enquête nous apprend que les personnes aveugles et malvoyantes sont globalement plutôt satisfaites de leur vie sociale. Beaucoup sortent, ont des activités et des réseaux sur lesquels compter. Ne nous voilons pas la face, ce n'est pas le cas de tout le monde et créer du lien social n'est pas toujours chose facile. La Ligue Braille travaille toute l'année à l'inclusion des personnes aveugles et malvoyantes. Voici les différentes activités que nous proposons gratuitement.

- Le Comité des usagers, pour faire entendre la voix des personnes aveugles et malvoyantes.
- Les stages (enfants, jeunes adultes, seniors), les stages répit pour les familles, les excursions, les voyages, les journées sensations, le BrailleDay, la journée de familles , les visites adaptées au musée. Autant d'occasions de rencontrer d'autres personnes en situation de handicap visuel et de pratiquer des activités dans un cadre totalement sécurisé.
- Le Brailletech et le Service d'Information pour les Adaptations Techniques, pour rester connectés aux autres, avec le bon matériel.
- La Bibliothèque, la Ludothèque, le cinéma en audiodescription, les concerts du jeudi, pour continuer à se cultiver et faire de nouvelles connaissances.
- Les 20 km de Bruxelles, pour marcher, courir, avec ou sans guide au sein de notre équipe. Pour se challenger et entretenir sa forme !
- Les tables de conversation en anglais, les cours de cuisine, de loisirs créatifs, etc. Pour ne jamais cesser d'apprendre, en groupe.
- Le Centre de Formation Professionnelle, pour se former à la bureautique, aux langues, pour définir un projet professionnel avec nos jobcoaches, pour trouver ou changer de travail.
- Histoires de femmes. Destiné aux femmes qui sortent peu, l'activité propose divers ateliers (maquillage, activités artistiques, self défense, techniques de

relaxation, etc.) pour travailler la confiance en soi et se faire de nouvelles copines.

Cette campagne de sensibilisation est sponsorisée par NSI et soutenue par la Wallonie (Christie Morreale, Vice-Présidente du Gouvernement wallon, Ministre de l'Emploi, de la Formation, de la Santé, de l'Action sociale et de l'Économie sociale, de l'Égalité des chances et des Droits des Femmes).

nsi
A CEGEKA COMPANY

Avec le soutien de la
Wallonie