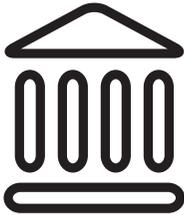


La boîte à outils

Le livret introductif



Boîtes à outils des activités de la vie quotidienne

Le livret introductif

Marie-Cécile Cardenoso

Marie-Paule Christiaen

Daniel Nicolet

Préface

Depuis l'année 2004, 66 rencontres ont été organisées pour les usagers du Centre d'Information et de Réadaptation (CIR), un service de l'Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA).

Des thèmes aussi variés que réaliser ses soins personnels, se déplacer dans les lieux publics, participer aux activités culturelles, ont été abordés.

C'est environ 350 personnes aveugles ou malvoyantes qui ont pris part à une ou plusieurs rencontres sur les thèmes de leur choix. Elles ont échangé, recherché, et découvert des solutions pour faire face au quotidien et pour renforcer leur participation à la vie en société.

Par cette publication, l'ABA tient à montrer les possibilités variées de faciliter les activités de la vie quotidienne. Elle souhaite partager les pratiques novatrices

du CIR et affirmer la richesse de l'échange, entre personnes concernées, des réussites et des ressources de chacun pour faire face à ses propres difficultés.

Cette publication voit le jour grâce au soutien financier de la Fondation Pro Visu, que l'ABA remercie vivement.

André Assimacopoulos
Président de l'ABA

Avant propos

Convaincue, comme ergothérapeute, de l'importance et de l'apport spécifique des ressources des personnes concernées par un déficit visuel, j'ai proposé au CIR, un service de l'ABA, une approche complémentaire aux interventions individuelles de réadaptation. C'est ainsi que sont nées les rencontres à thème en 2004.

Résolument centrées sur l'activité, elles permettent, en groupe, un partage d'expériences et l'exploration de différentes manières de faire pour enrichir sa «boîte à outils» personnelle et trouver de nouvelles stratégies pour réaliser les activités.

Les livrets des «boîtes à outils» publiés aujourd'hui sont issus des notes prises pendant ces rencontres.

Avec cette publication, nous voulons faire bénéficier les personnes concernées,

leurs proches et les professionnels, de la richesse des données récoltées.

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à la réflexion sur les activités de la vie journalière pour les personnes malvoyantes ou aveugles.

Je remercie la responsable du CIR de m'avoir accordé sa confiance et son soutien pour la mise en place de cette prestation, et la direction de l'ABA d'avoir trouvé aujourd'hui les moyens de concrétiser ce projet de publication qui me tenait à cœur.

Je remercie enfin les co-auteurs de ces brochures, qui voient le jour grâce à leur vaste contribution.

Marie-Cécile Cardenoso

Ergothérapeute spécialisée en basse vision
Responsable des rencontres à thèmes de 2004 à 2013.

Introduction



Cette publication rassemble le fruit des échanges qui ont eu lieu lors des rencontres à thème.

Ces séances, organisées par le CIR depuis 2004, réunissent une douzaine de participants malvoyants ou aveugles et 3 ou 4 professionnels, assistants sociaux, ergothérapeutes et une secrétaire pour la prise de note. Elles sont centrées sur une activité spécifique de la vie quotidienne.

Ces rencontres sont nourries par le savoir des professionnels, le savoir des personnes concernées développé au quotidien et les moyens techniques (auxiliaires) à disposition.

A de nombreuses reprises, des «experts» malvoyants ou aveugles ont été sollicités

pour témoigner de leur expérience singulière.

La situation de groupe facilite les interactions entre participants et professionnels pour explorer différentes manières de faire.

Les rencontres à thème permettent de :

- Valoriser ce que les personnes savent faire par le partage avec d'autres.
- S'exercer à mieux dire comment je vois pour favoriser la compréhension de l'entourage.
- Reprendre confiance en soi et dans ses manières de faire.
- Prendre conscience des possibles.
- Découvrir d'autres manières de faire, stratégies, moyens, astuces.
- Sortir de son isolement.
- Oser demander de l'aide.

Ces rencontres sont un moyen important et complémentaire à l'intervention

individualisée, stimulant le processus de réadaptation, favorisant l'autonomie et l'intégration.

Les participants ont souhaité dès le départ pouvoir garder en mémoire les différentes expériences partagées pour s'y référer dans leur vie quotidienne.

Les échanges ont donc été consignés et conservés. Ce matériel, récolté par les professionnels du CIR, appelé dès le départ «boîtes à outils», réunit sur chaque thème les ressources humaines et matérielles évoquées.

Il s'agit bien de «boîtes à outils» dans lesquelles chacun peut, au moment opportun, puiser les outils dont il a besoin pour aborder l'une des activités.

Ces «boîtes à outils» se sont révélées utiles, autant pour les personnes malvoyantes ou aveugles que pour les

proches ou les professionnels.

L'idée de publier des livrets pour chaque thème est alors apparue.

La publication met en valeur la richesse et la diversité des pratiques des participants et rend accessible les contenus, par une mise en forme structurée.

Organisation des livrets

Cette publication réalise une synthèse des différentes pratiques et astuces mises en œuvre par les personnes concernées. Elle est constituée de neuf livrets, dont un introductif.

Une série de cinq aborde les activités du quotidien. Ils répertorient et décrivent les facilitations pour réaliser les soins personnels, les courses, l'administration, la cuisine et la communication.

Une autre série de trois est consacrée à

des activités d'intégration sociale comme l'accès à la culture, aux activités physiques et aux voyages.

Les livrets sont disponibles dans une version papier, format A5 en caractères agrandis, ou téléchargeables sur Internet en format Word et PDF accessible. Ils sont accessibles depuis la page d'accueil: <http://www.abage.ch>

Structure des livrets

Chaque livret est composé de trois parties: les incontournables, les astuces et les adresses utiles. Chacune d'elles est divisée en plusieurs chapitres.

Les incontournables



Il s'agit de fondements indispensables pour réaliser les activités. Ils sont transposables et se retrouvent dans toutes les activités. Pour l'illustrer, des exemples ont été repris des différents livrets.

Aborder l'activité

Ce que la personne fait avant l'activité pour la réaliser.

- J'ose faire part de ma malvoyance.

Lire et reconnaître

Comment rendre accessibles les informations écrites.

- Je lis avec une loupe ou un agrandisseur électronique (appareil de lecture).
Je m'aide d'une voix de synthèse si nécessaire.

Préparer et organiser

Comment rendre l'activité plus accessible en mettant en place des stratégies.

- Je vais repérer les trajets tranquillement avant le jour du spectacle ou de la visite.

Adapter l'environnement

Faire en sorte que le contexte de l'activité soit le plus possible en adéquation avec les besoins et les possibilités visuelles.

- J'utilise un éclairage qui me convient: un plafonnier indirect dans ma cuisine qui éclaire la pièce et une lumière indirecte dans mes armoires.

S'adapter à l'environnement

Lorsqu'il n'est pas possible d'effectuer des modifications de l'environnement, c'est à la personne de trouver des manières de faire.

- Je choisis de me placer par rapport à l'autre de telle sorte que son visage soit éclairé.

Assurer sa sécurité

Comment réaliser une activité avec le moins de risques possible.

- J'utilise une canne blanche pour me signaler.

Solliciter l'aide d'un tiers

Demander à quelqu'un de son entourage une aide en fonction de ses besoins.

- Je demande à quelqu'un de mon entourage de vérifier si l'état de mes vêtements est convenable.

Solliciter l'aide de professionnels

Demander de l'aide aux membres du personnel concernés par l'activité réalisée.

- Je me présente au service clients du magasin pour demander un accompagnant pour faire mes courses.

Solliciter des prestations spécifiques

Faire appel à un service spécialisé pour résoudre des difficultés en fonction des besoins et des possibilités.

- J'entreprends une démarche de réadaptation avec un ergothérapeute spécialisé.

Découvrir des accessoires

Une liste d'accessoires ou de moyens auxiliaires du commerce général ou spécialisé est établie.

Astuces



Cette partie des livrets met en lumière les pratiques inventives et ingénieuses pour faciliter les différentes activités de la vie quotidienne.

Adresses utiles



Pour chaque livret, une liste de services, commerces et associations permet de disposer des coordonnées utiles pour approfondir le sujet et créer des contacts. Certaines informations sont spécifiques au canton de Genève. Pour les autres régions, le lecteur est invité à constituer son propre répertoire. Certains des liens sont éphémères et complexes à recopier. Ils sont listés par des liens simplifiés et actualisés sur le site Internet de l'ABA.

Notes



Cette rubrique laisse la possibilité à chacun d'y ajouter ses propres découvertes.

Remerciements

- Aux 350 participants, clients du CIR, qui sont les acteurs des rencontres à thème.
- Aux assistants sociaux et ergothérapeutes du CIR qui ont fait vivre ces rencontres.
- Aux secrétaires du CIR qui ont pris note de l'expression des participants.
- A toutes les autres personnes qui ont contribué d'une manière ou d'une autre à la réalisation des rencontres à thèmes et à la publication de ces boîtes à outils.
- A la Direction et au Comité de l'ABA, qui ont soutenu et encouragé cette publication, mettant en valeur l'activité du CIR.
- A la Fondation Pro Visu qui a financé cette publication.

Les livrets des boîtes à outils du quotidien:

□ Le livret introductif

- Les soins personnels
 - Les courses
 - L'administration
 - La cuisine
 - La communication
 - L'accès à la culture
 - Les activités physiques
 - Les voyages
-

Copyright, édition et distribution:

Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA) août 2013

Auteurs: Marie-Cécile Cardenoso,
Marie-Paule Christiaen et Daniel Nicolet

Graphisme: Burolabo, Carine Crausaz

Publié avec le soutien financier de la
Fondation Pro Visu.

ISBN: 13 978-2-9700087-6-7



**Association pour le
Bien des Aveugles
et malvoyants**

Genève