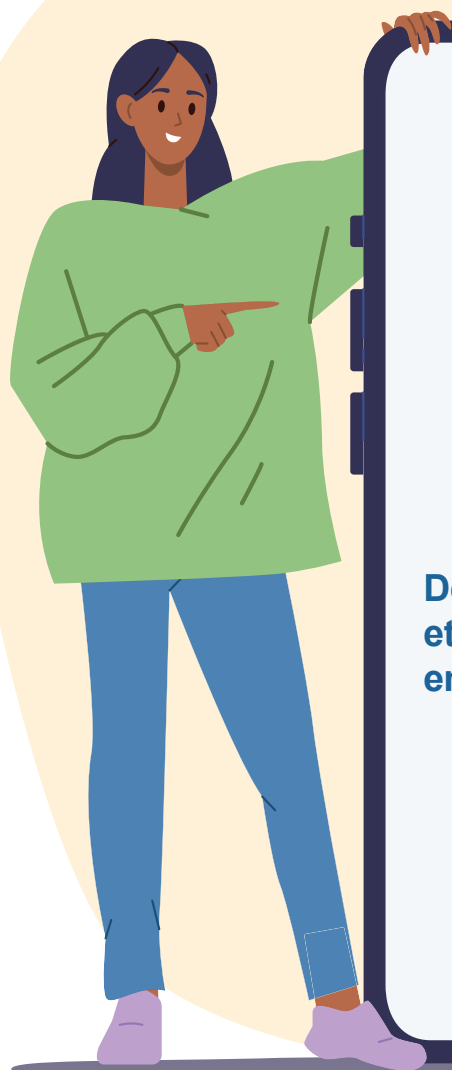




Association pour le Bien
des Aveugles et malvoyants



**Accompagner
et guider les personnes
déficiences visuelles**



**Découvrez les vidéos
et conseils de l'ABA
en scannant ce QRcode**



Association pour le Bien
des Aveugles et malvoyants

Introduction

Ce guide a pour but de vous transmettre les règles essentielles pour accompagner et guider des personnes malvoyantes ou aveugles dans leurs déplacements.

Il vous présente la technique de guide qui est universelle.

Enseignée par des instructeurs en orientation et mobilité, elle permet de guider en toute sécurité et aisance une personne déficiente visuelle.

Cette technique est basée sur des codes corporels permettant de signaler les changements dans l'environnement pendant le cheminement. Elle évite les annonces orales répétées et fait de l'accompagnement un vrai moment de partage.

Ce document illustre les principes de la technique de guide mais ne remplace pas une sensibilisation donnée par un professionnel qualifié. Pour les institutions ou professionnels, l'ABA propose une formation spécifique qui permet notamment d'approfondir les connaissances de base présentées dans ce livret.

N'hésitez pas à contacter l'ABA en écrivant à cca@abage.ch

Table des matières

Introduction	3
Table des matières	4
Se présenter	6
Des interactions sociales naturelles et spontanées	7
Proposer son aide	8
La technique de guide	9
La position de base	10
Le code du ralentissement	12
Le code de l'arrêt	13
Le code du passage étroit	14
Pendant les déplacements : différentes situations	15
Décrire l'environnement	15
Les obstacles en hauteur et en largeur	16
Cas particulier: franchissement simultané d'obstacle	17
Autres situations de déplacement accompagné	18
• Avec la canne blanche	18
• Avec un chien guide	18
• Accompagner sans guider	18

Les transports publics	19
En randonnée	20
• Chemin praticable sans difficulté	21
• Sentier escarpé ou irrégulier	21
Choisir la bonne place	22
Guider vers du mobilier	22
S'asseoir	23
• Chaise isolée	23
• Siège en rangée	23
Au domicile ou au bureau	24
Au restaurant ou lors de moments conviviaux	24
Au restaurant	25
Lors d'un buffet	25
L'ABA en quelques mots	26
Dernière de couverture : contact ABA	28

Se présenter

Lorsque vous rencontrez une personne aveugle ou malvoyante, pensez à vous présenter, en citant votre nom et éventuellement fonction. À la parole, vous pouvez ajouter un contact physique pour attirer son attention (toucher légèrement son bras ou le dos de sa main).



Dans un groupe, il conviendra d'appeler la personne par son prénom avant de communiquer avec elle.

Signalez à la personne votre départ avant de vous éloigner, afin qu'elle sache que vous n'êtes plus à proximité et éviter ainsi qu'elle continue à vous parler en pensant que vous êtes encore là.



À retenir

- Je dis mon nom
- Je dis ce que je fais
- Je peux toucher doucement le bras ou le dos de la main pour attirer l'attention
- Je dis à la personne quand je pars

Des interactions sociales naturelles et spontanées

Il n'y a pas de mots tabous lorsque l'on échange avec une personne aveugle ou malvoyante.

Vous pouvez vous exprimer comme vous le feriez avec toute autre personne.

Des expressions telles que « jeter un œil », « tu vois ce que je veux dire » sont utilisées dans le langage courant y compris par des personnes déficientes visuelles.

Parlez directement à la personne même si elle est accompagnée.

Il est essentiel de verbaliser les actions en cours afin que la personne aveugle ou malvoyante puisse se représenter la situation et participer pleinement à l'interaction.

Prenez le temps de faire connaissance : allez à la rencontre de la personne, pas du handicap visuel.

À retenir

- Je parle naturellement
- Je peux dire « tu vois... », « regarde... »
- Je parle directement à la personne. Même si elle est avec quelqu'un



Proposer son aide

La règle d'or est, avant toute action, de proposer son aide à la personne concernée.

C'est la personne qui vous confirmera si elle a effectivement besoin d'être accompagnée. Parfois, votre aide n'est pas nécessaire.

Si la personne souhaite être aidée, demandez-lui ce dont elle a besoin.

À retenir

- Je demande avant d'aider quelqu'un
- Si la personne veut de l'aide, je demande comment faire



La technique de guide

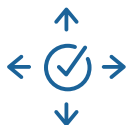
Guider une personne déficiente visuelle, c'est avant tout assurer sa sécurité tout au long de ses déplacements.



Le guide doit **anticiper les obstacles** (tels que les dénivelés, passages étroits, variations de texture au sol) et les **signaler** à la personne accompagnée pour lui permettre de se préparer et d'adapter ses mouvements.



Le rythme de marche doit être adapté à celui de la personne guidée, marcher trop vite peut générer du stress.



Pour garantir la sécurité, le guide doit **veiller à ce que la trajectoire soit dégagée**, non seulement au sol, mais aussi sur les côtés et en hauteur.

Le déplacement repose sur une responsabilité partagée, la personne accompagnée doit pouvoir réagir de manière appropriée aux informations transmises par le guide.



La position de base

Position du guide

- Demandez de quel côté la personne préfère être guidée
- Le guide devance la personne guidée d'un pas, faisant office de protection, d'anticipation
- La personne guidée saisit le bras du guide au-dessus du coude, de manière à avoir son bras à angle droit. De cette manière, la personne guidée peut lâcher sa prise si elle ne se sent pas en sécurité
- Le guide garde son bras le long du corps
- Guide et personne guidée maintiennent leurs coudes collés au corps, ils forment ainsi une unité ; le ressenti des mouvements et directions sera plus fiable



Position de base
vue d'en haut



Position de base
vue de profil

Variantes

Une **personne senior** peut préférer s'appuyer sur le bras de son guide, qui l'aura pliée, et sera placée à côté de lui.



Un **enfant** prendra la main ou le poignet de son guide.



À retenir

- Je me mets du côté que la personne préfère
- Je suis placé un pas devant la personne déficiente visuelle
- Je garde mon bras collé contre mon corps
- Ensemble, nous formons un bloc
- Je dois anticiper tous les obstacles

Le code du ralentissement

Lors du déplacement, le guide ralentit pour informer la personne guidée d'un changement à venir. Cette dernière va ainsi pouvoir se préparer et s'adapter pour la suite du trajet.

Cas de figure possibles de ralentissement :

- Changement de texture au sol (passage béton/herbe, irrégularités au sol comme des bosses, des pavés, etc.)
- Pente, dévers, abaissement de trottoir
- Changement de direction
- Avant tout autre code corporel (arrêt ou passage étroit)



À retenir

- Je ralentis avant tout changement (sol, direction, autre information corporelle)

Le code de l'arrêt

Devant toute marche ou obstacle à franchir (marche isolée, escaliers, bordure haute de trottoir) il est important de marquer un arrêt net.

Pour aborder un escalier, le guide va ralentir et s'arrêter devant la première marche.

Pour aborder un escalier :

- Arrêtez-vous à fleur de la première marche
- La personne guidée reste un pas en arrière
- Précisez s'il faut monter ou descendre
- Proposez la main courante à la personne accompagnée
- La personne guidée fait un pas à plat pendant que vous franchissez la première marche. Ce pas d'anticipation lui donne l'information corporelle de ce qu'elle devra faire ensuite
- Franchissez l'escalier ensemble en gardant le pas d'anticipation
- Une fois arrivé sur le palier, le guide fait un pas supplémentaire et s'arrête afin que la personne guidée puisse accéder au palier

À retenir

- Je ralentis et je m'arrête
- J'explique la situation



Le code du passage étroit

Le code du passage étroit est utilisé lorsqu'il n'y a pas la place pour passer à deux côte à côte.

Avant un passage étroit, ralentissez, puis placez votre bras derrière votre dos pour emmener la personne accompagnée derrière vous.

Informez oralement la personne guidée qu'il y a un passage étroit à franchir.

La personne guidée doit tendre le bras pour ne pas vous accrocher les pieds.

Vous serez l'un derrière l'autre, prenant ainsi la largeur d'une seule personne.

Avant d'avancer assurez-vous du bon positionnement de la personne guidée.



Position
vue d'en haut

À retenir

- Je ralentis
- Je mets mon bras dans le dos
- Je m'assure que la personne déficiente visuelle est correctement placée derrière moi

Pendant les déplacements : différentes situations

Décrire l'environnement

Lors du déplacement, demandez à la personne quel degré de description elle souhaite avoir. Il n'est pas nécessaire de décrire tout ce que vous voyez.

Utilisez des termes précis comme droite, gauche, devant, derrière afin de

positionner les éléments dans l'espace. Il est également possible d'utiliser le système du cadran horaire pour indiquer les directions.

Parfois, si l'environnement est complexe, vérifiez que la personne vous a écouté et compris.

Face à un obstacle ou imprévu, **décrivez la situation clairement plutôt que de dire « Attention ! »**, afin d'éviter de générer du stress sans donner d'information utile.

Si vous devez laisser la personne seule, donnez-lui un point d'appui pour favoriser son confort et son orientation avant de lui dire que vous vous éloignez.



À retenir

- Je ne dis pas « attention » mais « stop »
- Je ne dis pas « ici », « là-bas » mais « à gauche », « à droite », « devant », ...
- Je dis à la personne quand je pars

Les obstacles en hauteur et en largeur

Pour garantir la sécurité de la personne accompagnée, **vous devez être attentif à ce que votre binôme se déplace sur une trajectoire libre d'obstacle, tant sur les côtés qu'en hauteur.**

Prêtez attention aux obstacles extérieurs – panneau de signalisation, branches, feuillage, poubelle, volet mal accroché – et intérieurs – table basse, placard ou tiroir mal fermés.

À retenir

- J'utilise la technique de base
- Je fais attention aux obstacles sur le chemin



Sophie, il va y avoir des feuillages à hauteur de ton visage sur la droite. Tu peux les pousser avec ta main.

Cas particulier : franchissement simultané d'obstacle

Pour enjamber un obstacle spécifique (une flaque d'eau, un muret), une fois arrêté devant, indiquez à la personne de se placer à côté de vous.



Décrivez la situation et indiquez précisément à la personne ce qu'elle va devoir franchir et comment elle va devoir le faire. Par exemple : « Nous allons enjamber une flaque d'eau ».



Franchissez l'obstacle en même temps que la personne en lui indiquant le moment où elle doit faire le geste. Par exemple : « À 3, on va faire un grand pas vers l'avant ».



Si l'obstacle est haut, vous pouvez enjamber l'obstacle en premier, vous placer face à la personne et proposer vos deux avant-bras comme support.

À retenir

- Je fais avancer la personne au même niveau que moi
- Je lui décris l'obstacle
- Je lui dis comment on va franchir l'obstacle
- Je franchis l'obstacle en même temps qu'elle après avoir dit « 1, 2, 3 »
- Je peux aussi franchir l'obstacle avant et lui proposer un appui

Autres situations de déplacement accompagné

Avec la canne blanche

Pour les utilisateurs de canne blanche, il est conseillé de la garder dépliée, même accompagnés d'un guide, afin que le duo soit identifié. La personne guidée tient le bras du guide et de l'autre côté tient la canne à la verticale, soulevée du sol.



Avec un chien guide

Si la personne se fait guider par un accompagnateur, elle délaisse le harnais et tient son chien par sa laisse, cela signifie que le chien n'est plus « au travail ». L'alternative est de laisser le harnais sur le chien et de lui demander de suivre le guide.



Accompagner sans guider

Si la personne malvoyante préfère ne pas utiliser la technique de guide, elle peut suivre son accompagnant qui marche devant ou à côté d'elle, avec des indications verbales pour compléter l'accompagnement.

Les transports publics

Pour guider une personne dans les transports publics, suivez les codes habituels (ralentissement, arrêt, passage étroit).

Pour monter dans un bus ou tramway :

- Attendez le véhicule en tête d'arrêt
- Empruntez les portes signalées comme accessibles à l'avant du véhicule : le conducteur vérifiera que les passagers soient entrés/sortis avant de fermer ces portes manuellement
- Prêtez attention à la distance entre la première marche du véhicule et le bord du quai ou du trottoir
- Indiquez où se trouve la barre d'appui latérale et laissez la personne monter en restant à côté ou juste derrière elle. Descente : passez devant, proposez un appui et assurez la sécurité
- Présentez une place assise et précisez l'orientation du siège
- Si la personne reste debout, lui indiquer un endroit pour se tenir
- Allez vers la porte à l'arrêt précédent pour anticiper la descente

À retenir

- J'utilise les codes de base de la technique de guide
- J'utilise les portes à l'avant du véhicule
- Je fais attention à l'espace entre le bord du trottoir et la marche du véhicule
- Je mets la main de la personne sur une barre d'appui
- Pour monter : je reste à côté ou derrière la personne
- Pour descendre : je descends devant la personne pour assurer sa sécurité

En randonnée

Chemin praticable sans difficulté

Les 3 codes corporels de la technique de guide (ralentissement, arrêt et passage étroit) vous permettent de guider une personne dans tous les environnements, tant en ville que dans la nature.

Quel que soit le milieu dans lequel vous vous déplacez, restez vigilant aux potentiels obstacles et irrégularités du sol (terrain accidenté, racines, branches, etc.).

Sentier escarpé ou irrégulier

Le code du passage étroit est particulièrement adapté dans ce cas de figure. La position peut néanmoins être inconfortable sur une longue distance. **Ainsi, une variante de la technique de guide en randonnée peut être envisagée :**

Le guide marche devant en tenant un bâton (de marche ou simple), utilisé comme lien. Chacun tient une extrémité du bâton placé à l'horizontale, du même côté, bras le long du corps.

La personne guidée va ressentir grâce au bâton, les changements de direction et d'inclinaison du terrain. L'idéal est de prendre un bâton suffisamment long pour ne pas vous gêner et laisser assez de place entre vous deux.

Lorsque le terrain devient très irrégulier, il est essentiel de fournir des explications verbales précises. Cela permet à la personne guidée de se représenter mentalement les obstacles ou changements de niveau et de franchir les zones délicates avec plus de sécurité et de confiance.



À retenir

Chemins faciles :

- J'utilise la technique de guide habituelle
- Je fais attention au terrain (racines, cailloux, branches)

Chemins irréguliers :

- J'utilise une variante du code du passage étroit
- Je marche devant la personne guidée
- Les bras sont le long du corps
- Je tiens un bâton à une extrémité
- La personne guidée tient l'autre extrémité du bâton
- Le bâton est à l'horizontale
- Quand le terrain est difficile, je prends le temps d'expliquer l'environnement



Choisir la bonne place

Demandez toujours quelle est la préférence de la personne que vous accompagnez. Soyez attentif à la luminosité de la pièce (fenêtre, éclairage) et aidez la personne à s'installer dos à la fenêtre ou fenêtre sur le côté selon son choix. Une personne malvoyante peut être éblouie, dans ce cas, elle distinguera moins bien son environnement.

À retenir

- Je demande toujours à la personne ce qu'elle préfère
- Une personne qui voit mal peut être gênée par trop de lumière

Guider vers du mobilier

Pour désigner une poignée de porte, une table, une chaise, posez la main de votre bras guide sur l'objet, la personne va longer votre bras avec sa main jusqu'à l'objet.

À retenir

Pour montrer une poignée de porte, une table ou une chaise :

- Je mets ma main sur l'objet
- La personne suit mon bras avec sa main jusqu'à l'objet

S'asseoir

Chaise isolée

- Amenez la personne près du siège et présentez-lui en posant votre main, soit sur le dossier, soit sur l'assise
- La personne longe votre bras en direction du siège pour entrer en contact
- Indiquez l'orientation du siège. En fonction de l'orientation, la personne contourne le siège pour s'asseoir ou s'assied directement

Chaises en rangée

- Arrêtez-vous à la rangée choisie
- Regardez l'espace disponible :
 - Si l'espace est petit, marchez l'un derrière l'autre
 - Si l'espace est grand, marchez côte à côte
- À la place choisie, dites à la personne de s'asseoir
- La personne peut toucher avec l'arrière de ses genoux pour sentir la hauteur du siège
- La personne peut s'asseoir



Au domicile ou au bureau

À la maison ou au bureau, il est important de respecter l'organisation d'une personne malvoyante :

- Si vous déplacez un objet, indiquez où vous le reposez ou demandez où elle souhaite le ranger
- Ne modifiez pas ses repères : chaque personne a ses habitudes et contraintes

Soyez attentif à l'environnement :

- Éteignez les lumières que vous avez allumées
- Ne laissez pas les portes entre-ouvertes : ouvrez-les ou fermez-les complètement pour éviter les chocs
- Faites de même avec les fenêtres
- Refermez toujours les placards et tiroirs

Au restaurant ou lors de moments conviviaux

Partager un moment au restaurant ou lors d'un buffet avec une personne malvoyante ou aveugle est un plaisir partagé. Il suffit d'adopter quelques bonnes pratiques pour garantir son confort et son autonomie.



Au restaurant

- **Choix de la place :** proposez plusieurs options et décrivez l'environnement pour l'aider à choisir où s'installer
- **Lecture du menu :** lisez la carte à voix haute, en précisant les plats et les prix
- **Description du plat :** une fois servi, décrivez le contenu de l'assiette (composition, disposition)
- **Aide à la découpe :** proposez de couper les aliments si cela peut faciliter le repas
- **Accompagnement aux toilettes :** décrivez la pièce en expliquant où se trouve les WC, le papier hygiénique, le lavabo, la poubelle

Lors d'un buffet

Présentation du buffet :

- Décrivez les plats et boissons disponibles à la personne accompagnée
- Demandez ce que la personne accompagnée souhaite manger et boire
- Préparez une assiette et une boisson selon son choix

Placement :

- Proposez une place assise

Repères sociaux :

- Dites qui est dans la pièce
- Dites qui est à côté de la personne
- Favorisez les interactions avec les autres





L'ABA en quelques mots

L'Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA) est une association genevoise privée à but non lucratif.

Créée en 1901, elle a pour vocation d'améliorer la qualité de vie, l'inclusion et l'autonomie des personnes déficientes visuelles résidant, travaillant ou étudiant à Genève.

L'association conseille les personnes concernées ainsi que leurs proches, et mène une action de sensibilisation auprès du grand public. Elle est aussi active à travers le réseau médico-social et politique genevois et veille à promouvoir les intérêts des personnes aveugles ou malvoyantes.

À ce jour, l'ABA emploie une cinquantaine de collaborateurs et s'appuie sur les compétences et la disponibilité d'une centaine de bénévoles. À travers ses différentes activités, l'association accompagne plus de 1'700 bénéficiaires, des nourrissons aux personnes âgées.

Pour en savoir plus sur l'ABA: www.abage.ch

Les actions et prestations de l'ABA sont articulées autour de quatre piliers



Soutenir les personnes déficientes visuelles

Maintien de l'autonomie et des droits des personnes concernées, via l'accompagnement des ergothérapeutes et assistantes sociales, en coordination avec le réseau médico-social genevois.

Conseils et mise à disposition de moyens auxiliaires.



Rendre accessible l'information écrite

Accès à la littérature via les ouvrages en braille et audio. Adaptation de tout document permettant une participation pleine et entière à la vie sociale, politique et culturelle.



Promouvoir l'accessibilité universelle

Expertise technique pour l'adaptation du cadre bâti, plaidoyer pour l'inclusion et sensibilisation.



Former les professionnels du medico-social

Contribution à la prise en compte de l'impact de la déficience visuelle sur la vie des personnes concernées.



Vous souhaitez
faire un don à l'ABA?
Scannez le QR code
ci-dessous.
Merci pour votre soutien!



Nous soutenir :
www.abage.ch



Association pour le Bien
des Aveugles et malvoyants

Place du Bourg-de-Four 34 • 1204 Genève
Tél. 022 317 79 19 • aba@abage.ch • www.abage.ch