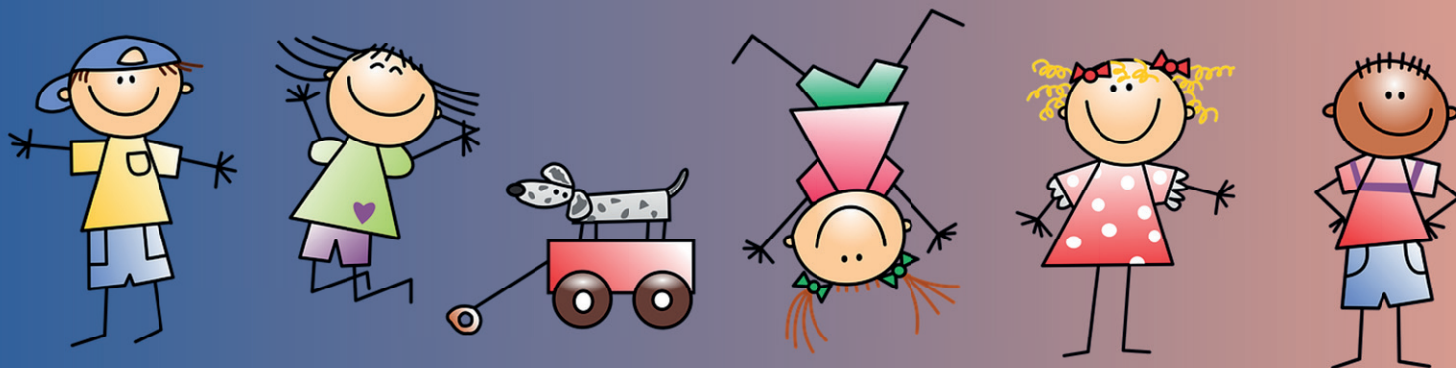


POUR VOIR PLUS CLAIR SUR LA DÉFICIENCE VISUELLE !



avec le Centre Ressources pour Déficients Visuels (CRDV) des Salins de Bregille

Salins

Conçu par nos soins - 2023
Responsable de publication :
CRDV des Salins de Bregille
Ne peut être vendu
Ne pas jeter sur la voie publique
Impression : TopOffice Besançon

Sommaire

Les idées reçues **5**

.....

Chapitre 1

Quelques notions sur l'œil, la vision et la malvision **7**

.....

Chapitre 2

Les différents métiers intervenant au CRDV **17**

.....

Chapitre 3

Le quotidien, comment fais-tu pour... ? **27**

.....


Chapitre 4

Quelques conseils pour aider **35**

.....

A cartoon boy with a blue cap, a yellow t-shirt, and blue shorts, standing with his arms outstretched.

Salut !

A large blue speech bubble with a black outline.

**Au fait,
sais-tu que je suis
déficient visuel ?**

A cartoon girl with curly blonde hair, wearing a red dress with white polka dots and red bows in her hair, standing with her arms outstretched.

Coucou !

A large pink speech bubble with a black outline.

Tu m'expliques ?

Les idées reçues

”Il suffit aux malvoyants de porter des lunettes pour bien voir !”

Faux ! Les lunettes corrigent les défauts optiques de l'œil (myopie ...) pas les autres maladies !

”La canne détecte tout !”

Non, la canne ne détecte que les obstacles au sol et les reliefs.

”Les aveugles sont doués pour la musique !”

Pour devenir musiciens ou chanteurs, les aveugles doivent développer leurs talents, comme les autres enfants.

”Tous les aveugles maîtrisent le braille !”

Faux ! Seuls 10 % des aveugles connaissent le braille.

”La langue des signes permet aux aveugles de lire et d'écrire !”

Non, la langue des signes est utilisée par les personnes sourdes ou malentendantes.

”Le chien-guide est un vrai GPS !”

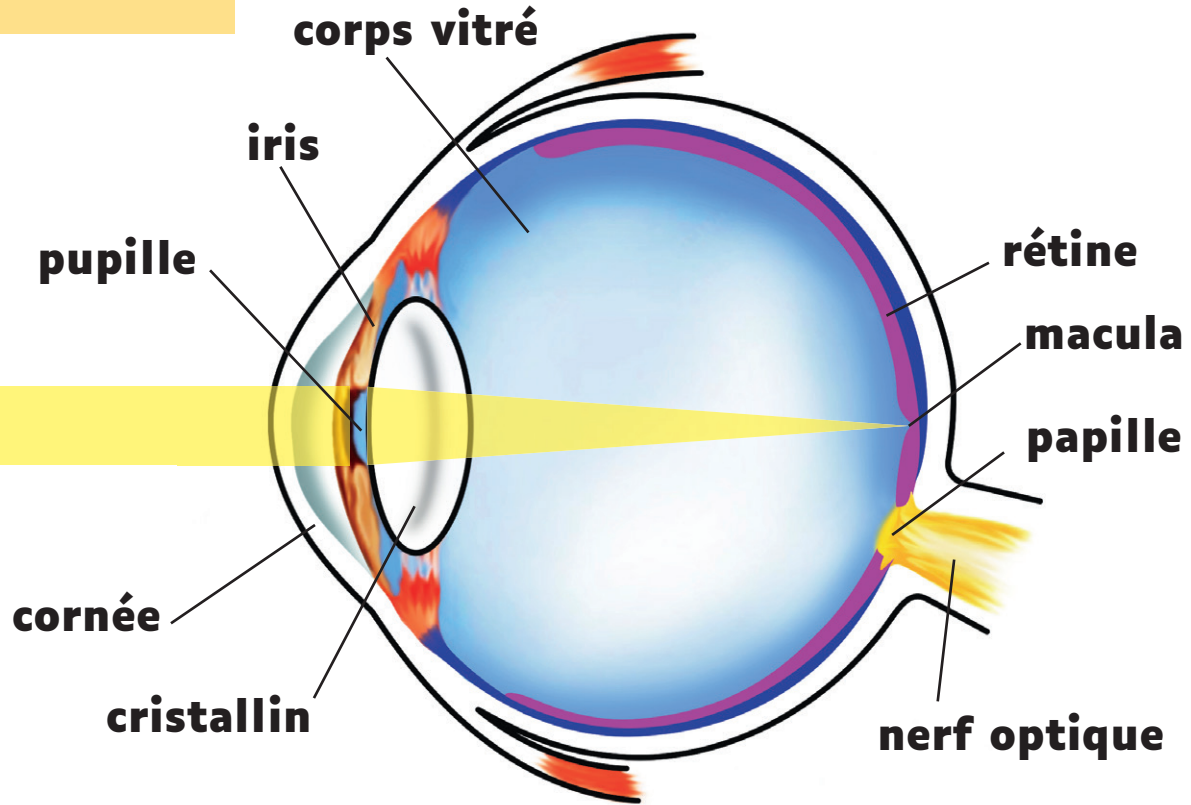
Non, c'est le maître qui donne les ordres au chien.

Chapitre 1



**Voici
quelques notions
sur l'œil, la vision
et la malvision.**

Coupe de l'œil



Le système visuel comprend l'œil, les voies optiques (nerf optique...) et le cerveau. Une atteinte à n'importe quel niveau du système peut amener à une déficience visuelle.

- **La cornée** est la partie transparente tout à l'avant de l'œil.
- **L'iris** est la partie colorée de l'œil. C'est un diaphragme qui se dilate et se contracte pour laisser passer plus ou moins de lumière.
- **La pupille** est le trou au centre de l'iris. Elle apparaît comme un rond noir.
- **Le cristallin** est une lentille qui concentre les rayons lumineux sur la rétine. Il assure la mise au point pour passer de la vision de loin à la vision de près. On appelle cela l'accommodation.
- **Le corps vitré** est un liquide gélatineux incolore qui remplit 80 à 90 % de l'œil.
- **La rétine** est une membrane qui tapisse le fond de l'œil. Elle reçoit les impressions lumineuses qui forment les images grâce à des petites cellules (les photorécepteurs) : les cônes et les bâtonnets.
- **La macula** est une zone minuscule (1,5 mm) au centre de la rétine : elle permet la vision des détails et des couleurs.
- **Le nerf optique** permet de transmettre les informations de l'œil en direction du cerveau.
- **La papille** correspond à la naissance du nerf optique. C'est une zone circulaire qui, dans le champ de vision, donnera « la tache aveugle » car elle est dépourvue de photorécepteurs.

La loi française définit la déficience visuelle en fonction de deux critères :

L'acuité visuelle

C'est la capacité à distinguer une lettre, un dessin, le plus petit possible à une distance donnée.

Elle est chiffrée sur des échelles d'acuité visuelle dont il existe différentes sortes : vision de loin, de près, lettres, dessins, symboles.

En France, on l'exprime le plus souvent en dixièmes.

Le champ visuel

C'est l'ensemble de l'espace global pouvant être perçu sans bouger les yeux.

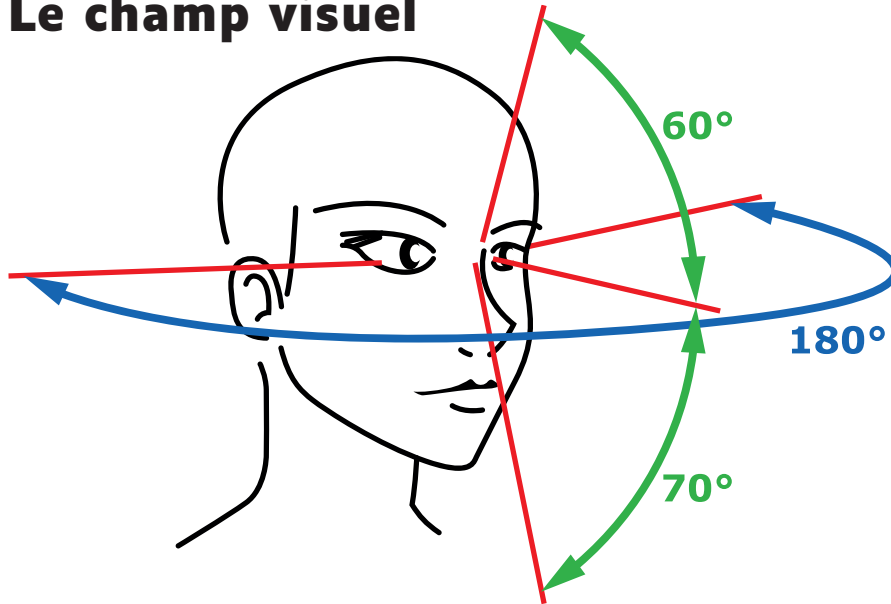
Deux yeux ouverts, le champ visuel couvre chez l'Homme :

180° horizontalement
60° dans le regard en haut
70° dans le regard en bas

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on est reconnu comme :

- **malvoyant** quand la vue de l'œil le plus fort est inférieure ou égale à $3/10^e$ (avec lunettes/lentilles) ou que le champ visuel est inférieur à 20° .
- **aveugle** (ou « en cécité ») quand la vue de l'œil le plus fort est inférieure ou égale à $1/20^e$ (avec lunettes/lentilles) ou que le champ visuel est inférieur à 10° .

Le champ visuel



Les structures pour enfants et adolescents déficients visuels accompagnent des jeunes de 0 à 20 ans ayant une acuité inférieure ou égale à $4/10^e$.

Toutes les déficiences visuelles ne se ressemblent pas !

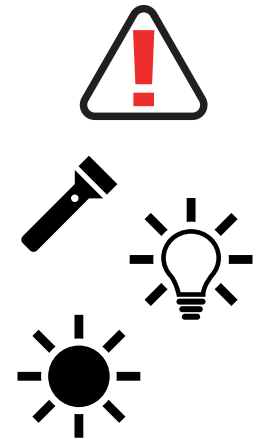
La déficience visuelle peut être :

- **congénitale** (de naissance) ;
- **acquise** (qui arrive au cours de la vie).

On distingue :

- **la cécité totale** (on ne voit plus rien) ;
- **la cécité partielle** (on garde une perception de la lumière et des silhouettes).

- Dans certaines situations les personnes malvoyantes auront besoin de beaucoup de lumière pour mieux voir.
- Dans d'autres cas, elles auront besoin de se protéger de la luminosité (casquette, lunettes teintées, filtres colorés...).
- Les lunettes peuvent aider à mieux voir dans certaines conditions...
... mais elles ne règlent pas le problème de vision.



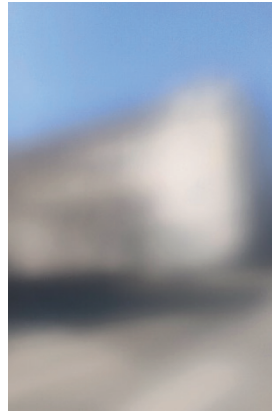
**Voici la rue devant
mon école !**



**Mais moi
je ne la vois pas
comme ça !**



**Pour la malvision,
on différencie :**



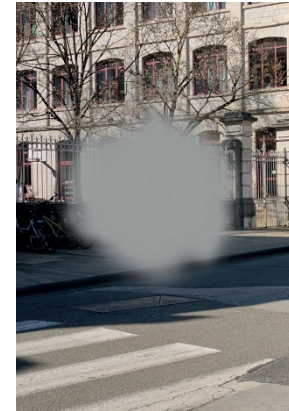
la vision floue...

... qui peut être associée



à une atteinte de
la vision
périphérique

à une atteinte
de la vision
centrale



- Déplacements
- Vision de nuit



Impacts sur
la vie quotidienne



- Lecture, écriture
- Reconnaissance des visages

Il existe aussi d'autres types de malvision.



Vision normale
des couleurs



**En plus,
on peut avoir
des difficultés
à percevoir
les couleurs.**



Absence de vision
des couleurs



Exemples
de perturbations
de la vision
des couleurs



La suppléance sensorielle, tu connais ?



Pour me représenter le monde, je dois m'appuyer sur mes autres sens :

- ce que j'entends ;
- ce que je touche ;
- ce que je sens (par le nez).

Tous ces sens ont besoin d'être entraînés. Je ne suis pas né avec une meilleure audition que toi par exemple.



Par exemple, si je te dis « tour Eiffel », tu la vois tout de suite dans ta tête...



Pour me l'imaginer, j'ai besoin d'une maquette pour savoir sa forme, son nombre de pieds, sa matière, sa taille par rapport à un homme.

Chapitre 2

**Et dis-moi, qui travaille
dans les centres spécialisés
pour les personnes
déficientes visuelles ?**



**Viens,
je vais te présenter
différents métiers...**

Instructeur en locomotion en locomotion

Il nous aide à utiliser nos sens et nous apprend des méthodes pour nous repérer dans l'espace et nous déplacer en sécurité et en autonomie.



Instructeur en Activités de la Vie Journalière (AVJ)

Il nous permet d'acquérir des techniques spécifiques et des repères en utilisant nos sens pour les actes quotidiens.



Psychomotricien

Il nous soutient
dans la découverte de notre corps
et de notre motricité.



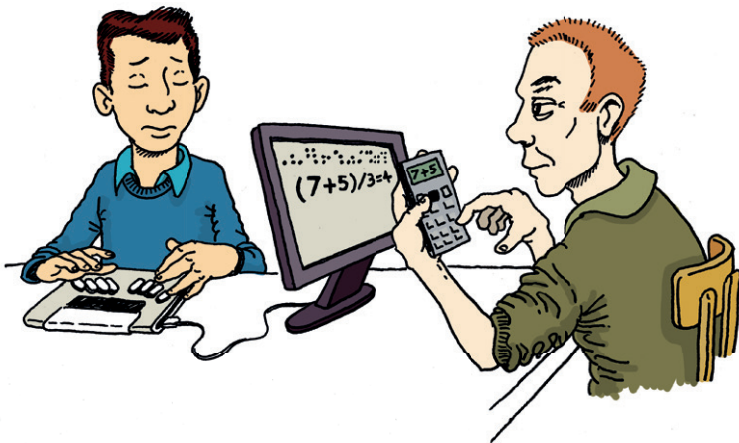
Enseignant d'Activités Physiques Adaptées (APA)

Il nous accompagne
dans la pratique d'activités
physiques et sportives
en les adaptant.



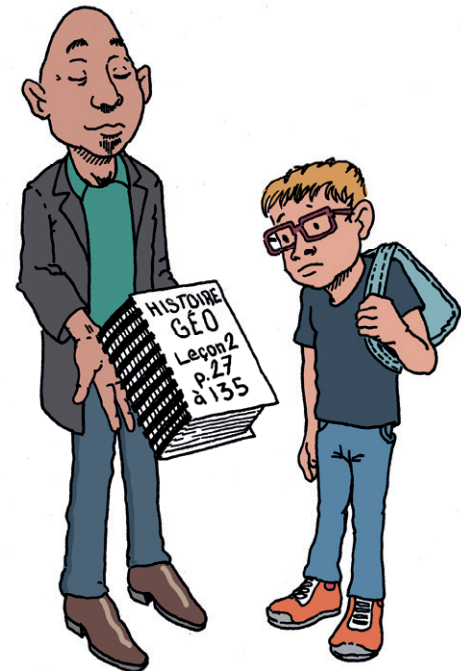
Enseignant spécialisé

Il nous apprend les techniques
dont nous avons besoin
et s'assure des bonnes conditions
de notre scolarité.



Transcripteur, adaptateur de documents

Il adapte les documents scolaires
selon nos besoins personnalisés :
braille, relief, gros caractères.



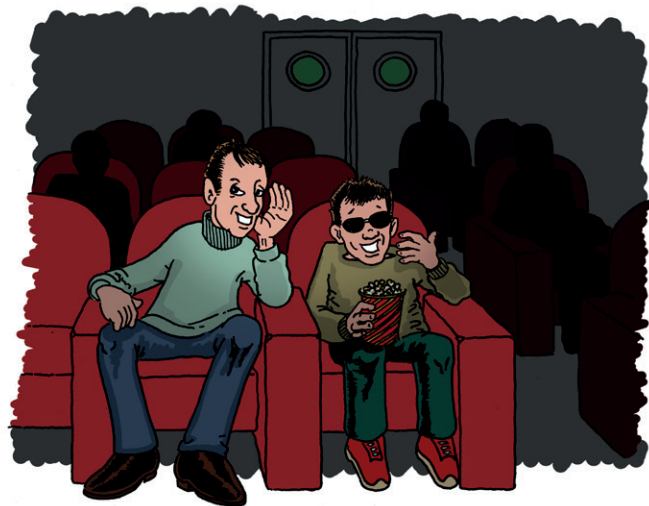
Documentaliste

Il nous propose des livres en braille,
en gros caractères ou en audio.
Il adapte des jeux et organise
des sorties culturelles.



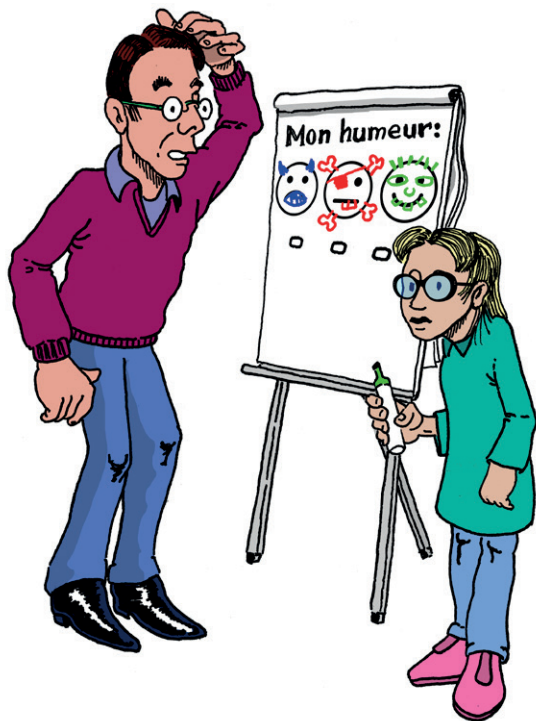
Éducateur

Il nous accompagne
dans l'expression de nos besoins
et dans la construction
de notre projet de vie.



Psychologue

Il chemine aux côtés
de personnes souhaitant aller
vers un mieux-être.



Assistant de service social

Il nous aide et nous oriente,
nous et notre famille
dans les démarches
administratives et sociales.



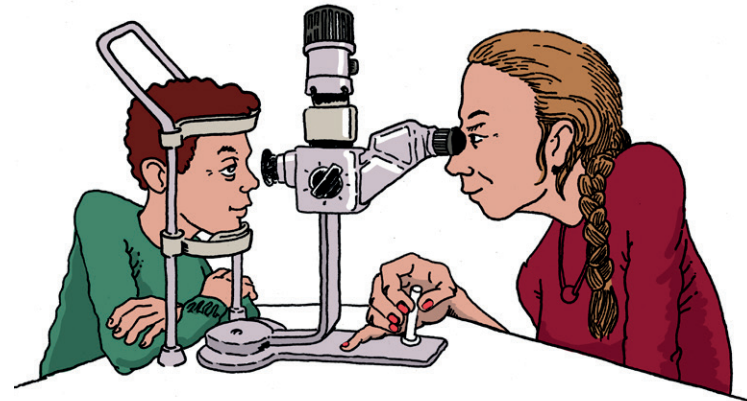
Opticien

Dans son magasin, il nous conseille dans le choix des lunettes (verres, montures) et de matériel grossissant pour la basse vision.



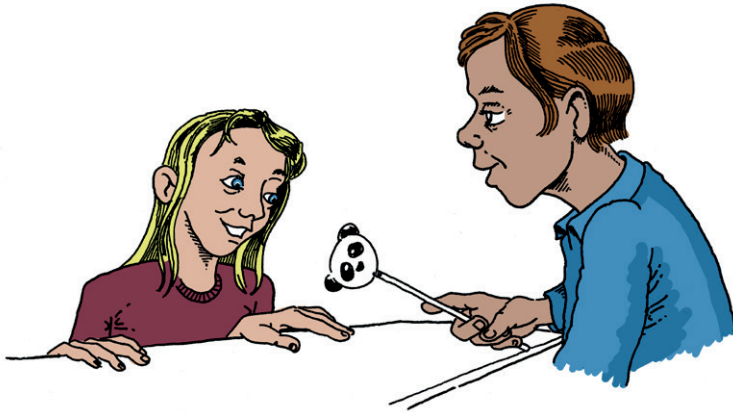
Ophthalmologiste

C'est le médecin spécialiste des maladies des yeux.



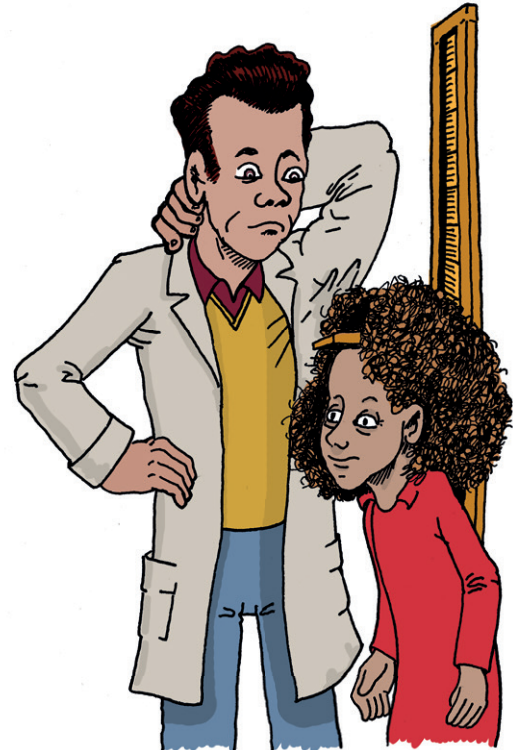
Orthoptiste

Il évalue notre potentiel visuel
et cherche à l'optimiser
par de la rééducation
ou du matériel spécialisé



Infirmier

Il gère les soins et le suivi
des traitements quotidiens.



Pédiatre

C'est le médecin spécialiste des enfants. Il coordonne les soins et le suivi médical.



Orthophoniste

Il rééduque les troubles du langage oral et écrit.



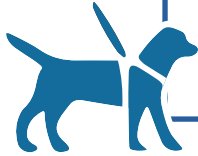
Chapitre 3

**Comment
fais-tu pour... ?**

**... Attends,
tu vas tout
comprendre !**



... TE DÉPLACER



1. Je me sers des bons outils pour me protéger : mes mains, une précanne (pour les enfants), une canne (blanche ou jaune) ou un chien-guide, une lampe torche LED (la nuit).

2. Je prends des repères dans mon environnement par l'ouïe, le toucher (avec mes pieds, ma canne, etc...).

3. En mémorisant les informations les plus utiles, je crée, dans ma tête, une représentation (une image) d'un espace et/ou d'un trajet.

4. Enfin, en apprenant des méthodes et des techniques bien spécifiques, je deviens autonome dans mes déplacements : à pied, avec les transports en commun (bus, tram, train ...).

5. Je peux également utiliser des applications sur mon portable et demander de l'aide quand j'en ai besoin.



... LIRE, ÉCRIRE, COMPTER

Selon ma vue ...

... pour la lecture,
j'utilise une police de caractères
qui me convient ou alors
je lis le braille avec mes index
pour reconnaître les lettres
et reconstituer les mots.

... pour le calcul, j'apprends
comme vous mais avec
un matériel spécialisé.
Je peux me servir de petits cubes,
comme des dés, avec les chiffres
en braille pour poser
mes opérations sur une plaque.



... pour l'écriture, j'écris avec des stylos
ayant un trait plus épais ou je travaille
avec un ordinateur. On peut aussi
écrire en braille avec une machine
Perkins ou un ordinateur spécifique.

... FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, DU SPORT

Il existe plusieurs types d'activités :

Les activités identiques :

celles que je pratique comme les autres enfants (natation, danse, judo...).

Les activités spécifiques :

ce sont celles créées pour les non-voyants (goalball, showdown...).

Les activités adaptées :

avec quelques règles modifiées, je peux pratiquer le tir à l'arc par exemple, la course...

Les activités improbables :

même avec des adaptations, elles restent très difficiles !
(badminton, volley...).



Mais comment tu fais ?



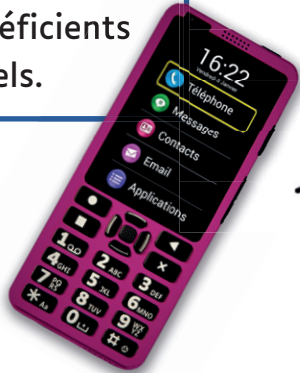
Je peux utiliser du matériel spécifique comme des ballons sonores. Je peux être aussi accompagné par un adulte ou un camarade pour courir par exemple !

Ainsi, le sport m'est accessible en loisir et en compétition !

... COMMUNIQUER

Avec un téléphone, j'ai le choix entre grossir l'écriture ou utiliser la synthèse vocale (je n'ai pas besoin de voir l'écran).

Il y a aussi des modèles conçus pour les déficients visuels.



Les nouvelles technologies me permettent d'être au plus proche de la réalité et de la vie de mes amis.

Sur un ordinateur, on peut se servir d'un clavier ordinaire ou d'un clavier braille ou encore d'une synthèse vocale pour écrire des mails, par exemple.



... CUISINER, BRICOLER

Il existe plusieurs types d'activités :

**Pour cuisiner,
je me sers des techniques
appries en Autonomie
de la Vie Journalière.
J'utilise des appareils parlants
comme la balance de cuisine
ou la plaque de cuisson,
ainsi que des marquages
en relief.**

**Pour le bricolage,
je peux utiliser
certains outils ordinaires
et d'autres sonores
(mètre, niveau...).**

**Dans les tâches
ménagères, je peux
demander de l'aide
pour apprendre à faire
et des conseils
dans le choix
du matériel.**



Avec quelques petits aménagements,
de la motivation et des explications bien
précises, il est possible
de pratiquer les bons gestes
et les bons mouvements en tenant compte
des notions de sécurité.

... JOUER

Il existe des sites spécialisés où on peut acheter des jeux (Association Valentin Haüy, CFLOU, AccessijeuX, enfant-aveugle...).



Pour lire les cartes en braille, sans les avoir en main, je peux utiliser un porte-carte.

Certaines applications sur téléphone portable ou tablette sont disponibles et adaptées spécifiquement pour nous. Nous pouvons même modifier le contraste, la police d'écriture...



Je peux aussi adapter des jeux avec mes parents.

Par exemple :

- Faire attention aux couleurs.
- Changer le support avec des textures différentes (percer les pièces jaunes du puissance 4, utiliser des gommettes en relief...).
- Adapter les règles dans certains cas.
- ...



Chapitre 4

**Comment
puis-je t'aider
au quotidien ?**



**Voici quelques
conseils !**





**Pour m'aider,
tu peux...**



... donner ton prénom
quand tu me parles
et dire quand tu t'en vas...

... être silencieux dans la classe...



... éviter de laisser ton sac
au milieu du passage...

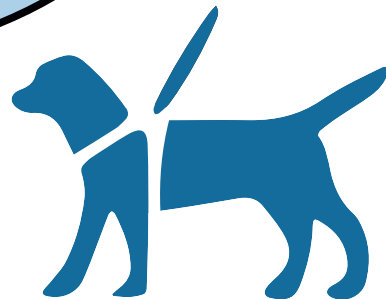
... venir me chercher dans la cour
pendant les récréations... parce que moi,
je ne peux pas forcément te retrouver...



... me guider en me proposant ton coude
(ne me pousse pas en avant !) ...

... me proposer ton aide quand
tu as l'impression que je suis perdu
ou si il y a un danger (des travaux...) !

**Et si j'ai un chien-guide,
ne le caresse pas
et n'essaie pas de le distraire
quand il a son harnais :
il travaille !**



**Maintenant à toi
de compléter
avec tes observations
et tes réflexions :**





A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 13 rows of these dotted lines, evenly spaced from top to bottom.

**En Franche-Comté,
je suis accompagné
par le Centre Ressources
pour Déficients Visuels
(CRDV)**



**Salins de
Bregille**



CRDV DES SALINS DE BREGILLE

7 chemin des Monts de Bregille Haut
25000 BESANÇON

Tél. 03 81 65 86 80

E-mail : pms25@salinsdebregille.com