



La boîte à outils

La communication

Introduction



La communication avec son entourage est un sujet fréquemment abordé lors des rencontres à thèmes.

Les préoccupations majeures sont de pouvoir reconnaître les personnes, de lire, d'écrire et de téléphoner dans le but de rester pleinement acteur dans la vie.

La personne se donne les moyens de reconnaître ses interlocuteurs, de trouver comment échanger les informations reçues et données et de partager ses expériences et celles des autres.

Les incontournables de la communication



Le partage des expériences de chacun a permis la mise en lumière des stratégies aidantes.

Aborder l'activité

- J'ose faire part de ma malvoyance.
- Je décris aux autres comment je vois leur visage et l'environnement.
- J'explique à mon entourage mes gênes visuelles et les besoins qui en découlent.
- Je me fais connaître avec une canne blanche que je mets en évidence.
- Je développe d'autres sens comme l'ouïe, l'odorat et le toucher.
- J'ai besoin de prévoir plus de temps pour reconnaître mon interlocuteur.

Lire et reconnaître

- Je lis avec une loupe ou un agrandisseur électronique (appareil de lecture). Je m'aide d'une voix de synthèse si nécessaire.
- Je me munis d'une lampe de poche ou d'une loupe éclairante dans les lieux sombres.
- J'utilise un poste informatique adapté à mes besoins pour avoir accès à ma messagerie et surfer sur Internet.
- J'utilise un smartphone et une tablette numérique qui facilitent l'accès à mes messages et à mon répertoire.
- Je scanne des documents dactylographiés et un logiciel me permet d'écouter leur contenu ou de lire sur un écran.

Préparer et organiser

- J'organise mon répertoire téléphonique en fonction de l'importance de mes contacts.

Adapter l'environnement

- J'ai fait installer un éclairage dans mon salon pour mieux voir les visages de mes invités.

S'adapter à l'environnement

- Je choisis de me placer par rapport à l'autre de telle sorte que son visage soit éclairé.
- Je me place dos à la lumière pour ne pas être ébloui.
- J'utilise des filtres pour me protéger de l'éblouissement.

Assurer sa sécurité

- Le natel, c'est mon moyen de survie: il me permet d'appeler où que je sois.
- La nuit, je prends le téléphone à côté de mon lit pour appeler en cas d'urgence.

Solliciter l'aide d'un tiers

- Je sollicite un réseau d'amis pour ne pas être seul.

- Je rassemble mes demandes pour ne pas déranger plusieurs fois la même personne.
- J'essaie de demander de l'aide à différentes personnes afin de ne pas toujours solliciter la même.

Solliciter l'aide de professionnels

- J'achète mon téléphone portable dans un commerce qui offre un service personnalisé.

Solliciter des prestations spécifiques

- J'échange avec les professionnels spécialisés sur l'évolution des techniques de communication.
- Je fais appel à «Mobilité pour Tous» pour être accompagné dans mes déplacements.

- Je m'inscris au service de renseignements téléphoniques « 1145 » destiné aux personnes aveugles et malvoyantes.

Découvrir des accessoires

- Loupes électroniques et appareils de lecture (divers distributeurs).
- Moyens optiques - loupes éclairantes, lunettes, monoculaires (opticiens).
- Cannes blanches (UCBA).
- Poste informatique adapté (voix de synthèse, logiciel d'agrandissement, ligne braille).
- Smartphones (commerces).



Les facettes de l'activité se sont enrichies par le partage des trucs et astuces découverts et mis en œuvre par les membres du groupe.

Reconnaître les personnes

- Je reconnais les personnes à leur voix.
- Je demande aux personnes de mon entourage de dire leur nom lorsqu'elles me rencontrent pour m'aider à les reconnaître.
- Ma canne blanche incite les gens à se présenter.
- Je demande à mes amis de m'interpeller et de ne pas me dépasser sans rien me dire.
- Quand je fais une nouvelle connaissance, je l'avertis de l'importance qu'elle vienne vers moi pour se présenter.

- Je me rapproche de mon interlocuteur pour mieux voir son visage.
- Je suis très attentif aux signes distinctifs, aux particularités de chacun.
- Je reconnais certaines personnes à leur silhouette.
- Dans un groupe, j'apprécie lorsque la personne qui prend la parole dit son nom.

Ecrire

- J'écris avec un stylo-feutre noir épais pour mieux me relire.
- J'écris sur une feuille blanche placée sur un sous-main foncé.
- J'utilise un guide-ligne pour écrire droit.
- J'écris et contrôle avec mon appareil de lecture.
- J'écris une lettre sans regarder et je relis avec mon appareil de lecture.
- Je communique par courriel grâce à mon ordinateur adapté.
- J'écris mon courrier grâce à mon ordinateur adapté.

Téléphoner

Remarque: les modèles changent fréquemment.

Téléphones fixes et portables:

- J'utilise un appareil avec de grosses touches.
- Mon téléphone me permet de mémoriser les numéros que j'utilise le plus.
- J'ai un répertoire agrandi que je peux lire sans ma loupe.
- À mon domicile, je téléphone avec un appareil sans fil, afin de pouvoir le garder sur moi.
- J'ai choisi d'avoir trois téléphones: un fixe avec mémoires pour téléphoner, un sans fil pour recevoir les communications et un natel pour l'extérieur.
- J'ai découvert que les claviers des téléphones sont identiques.
- Je repère sur le clavier la touche «5» avec son point en relief. Je sais qu'à gauche c'est le «4», à droite le «6», etc.

- J'utilise la fonction « mains libres » de mon téléphone. Ainsi, je peux suivre les instructions de la hotline pour résoudre un problème d'ordinateur.
- J'ai un téléphone fixe sans fil et je peux mémoriser plusieurs numéros. Ils s'affichent quand la personne appelle.

Smartphones:

- J'ai un Iphone avec des commandes vocales et des numéros enregistrés.
- Je me suis adaptée à la synthèse vocale et au zoom; j'ai ainsi retrouvé de l'indépendance.
- Mon Iphone contient mes rendez-vous et mes contacts.
- Je peux prendre connaissance de mes courriels et en envoyer avec mon Iphone.
- Mon Iphone me permet de lire les horaires des transports publics.

Adresses utiles



- Le shop de l'UCBA (Union Centrale pour le Bien des Aveugles), Suisse:
<http://snipr.com/27szqpx>

Notes



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.

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

ABA

Place du Bourg-de-Four 34

CH-1204 Genève

Tél. + 41 22 317 79 19

aba@abage.ch

www.abage.ch



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

Genève