

Belgique-Belgie  
PP  
6180 Courcelles  
P/301109

# NEWS

Périodique trimestriel n° 104 – Juin 2014



**Handicapé Visuel Formation Emploi asbl**  
rue Winston Churchill 121A – B-6180 Courcelles  
Tél. 071/46.18.08 – Fax: 071/46.06.50  
info@hvfe.be – www.hvfe.be

**Delta Lloyd** : BE71 8778 5249 0169 – BIC : BNAGBEBB  
**ING** : BE79 3600 0326 1933 – BIC : BBRUBEBB

Bureau de dépôt: 6180 Courcelles  
Editrice responsable: Souad BOUROUA  
rue Winston Churchill 121 a – 6180 COURCELLES

## Hommage à Monsieur Schepens

Psychologue, ancien Vice-Président, Trésorier et Superviseur de l'asbl



Monsieur Schepens,

Le HVFE fut créé afin que les personnes déficientes visuelles puissent encore bénéficier de votre expérience et de votre méthode de travail après que vous eûtes quitté la Ligue Braille. C'est ainsi que vous avez pu retrouver ce qui faisait le sel de votre vie.

Vous y avez travaillé avec votre enthousiasme légendaire et l'ambition, malheureusement pas toujours bien comprise, d'y organiser des rencontres à caractère scientifique.

Il y a deux jours, j'ai reçu le message d'une ancienne collègue, que vous avez beaucoup appréciée, dont la teneur exprime si bien tout ce que nous ressentons, que toute autre parole me semble superflue :

*« Aujourd'hui, je suis triste. Claude était pour moi un modèle, un grand chef d'équipe. Toute ma pédagogie a été influencée par ses théories. Il correspondait à mon idéal pédagogique et philosophique. Il m'a tellement appris. C'est vraiment une grande perte. » Claudine De Mey*

**Mariette Babusiau**

### SOMMAIRE

<b>Hommage à Monsieur Schepens.....</b>	<b>1</b>
<b>EDITORIAL.....</b>	<b>2</b>
<b>AU CŒUR DU HVFE :</b>	
➤ Nouvelle composition du Conseil d'administration .....	3
➤ Une nouvelle administratrice.....	3
➤ Rewics 2014 .....	4
➤ Passage pour piétons .....	5
<b>INFORMATIQUE :</b>	
➤ Logiciel de gravure Burnaware Free .....	6
➤ Facebook entre passion et détestation - 3e partie .....	7
<b>SANTE :</b>	
➤ Bien-être pour tous .....	12
<b>INFORMATION :</b>	
➤ Remboursement des ordinateurs par l'AWIPH.....	15
➤ Quo non ascendam .....	15
<b>AGENDA :</b>	
➤ Quelques activités adaptées pour cet été.....	16

## EDITORIAL

Cela fait maintenant sept mois que j'ai repris la direction du Service d'accompagnement du HVFE, Service que Madame Vinciane Hoornaert gérait parfaitement.

Educatrice spécialisée de formation, j'ai travaillé en alphabétisation, en Maison de jeunes et en Maison d'enfants.

Après une pause qui m'a permis de m'occuper de ma fille, j'ai eu envie de changer de cap, de relever de nouveaux défis.

C'est avec énergie et avidité de découvrir de nouveaux horizons que je me suis lancée dans mes nouvelles fonctions.

J'ai vu ma tâche facilitée par une équipe motivée et compétente, un public de bénéficiaires appliqués et sympathiques et des administrateurs parfaitement engagés.

Tout en me consacrant à la gestion quotidienne du Service, j'espère également apporter un dynamisme nouveau qui permettra au HVFE de rendre son action en faveur des personnes aveugles et gravement malvoyantes encore plus efficace.

Je profite de ce premier éditorial pour vous annoncer la création d'une nouvelle rubrique: "Au cœur du HVFE".

Vous y trouverez, traités sans prétention, des portraits, des témoignages, des informations, des événements en rapport avec notre Association, ...

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez contribuer à cette rubrique.

Notre grand Gala annuel aura lieu le samedi 27 septembre 2014, date que je vous demande de bloquer dans vos agendas.

Vous n'êtes pas sans savoir que les fonds récoltés lors de cette soirée sont indispensables au bon fonctionnement de notre Service.

Nous vous y attendons nombreux.

J'aimerais terminer en vous souhaitant de bonnes vacances ensoleillées !

***Bouroua Souad***  
***Directrice du Service d'accompagnement***



## AU CŒUR DU HVFE

### Nouvelle composition du Conseil d'administration

---

**Béatrice FRANcq** – Présidente

**Marie-Jeanne DE VRIENDT** – Administratrice

**Mariette BABUSIAU** – Vice-Présidente

**Pierre DECOSTER** – Administrateur

**Georges DUDOME** – Trésorier

**Francis LERANT** – Administrateur

**Alain VERLY** – Secrétaire

**Kimberley PAREE** – Administratrice

**Cécile TORDEURS** – Administratrice

*Béatrice Francq fait savoir à tous les bénéficiaires que bien qu'elle ne soit plus Superviseuse du Service d'accompagnement, elle souhaite rester à l'écoute des bénéficiaires.*

---

### Une nouvelle administratrice

---

Je m'appelle Kimberley Parée, j'ai 31 ans. Je suis historienne de formation et guide au Musée Ianchelevici à La Louvière. Je réside dans la région montoise.

Je souffre de cécité complète consécutive à une pathologie évolutive, ce qui fait que, durant mon enfance, j'avais un petit résidu visuel qui me permettait de distinguer la lumière, les couleurs et les masses. J'ai pu admirer la pure blancheur de la neige et l'éclat rougeoyant du soleil couchant en été. J'aimais aussi écouter les histoires du passé que me racontait mon grand-père. Est-ce que ce sont ces souvenirs de lumière et de couleurs, ces récits du temps d'avant qui ont inspiré mon choix de carrière ? Toujours est-il que j'ai choisi d'étudier l'Histoire et de m'intéresser plus particulièrement aux meilleures façons de rendre l'art accessible à tous, dont les déficients visuels.

Une large part de mon travail au musée consiste à apprendre aux voyants à « regarder l'art autrement », de façon plus sensible, plus profonde. C'est aussi l'occasion de les sensibiliser aux thématiques liées au handicap visuel. Je poursuis cette démarche de sensibilisation à l'occasion de rencontres organisées conjointement avec le HVFE : plus de cent étudiants ont découvert les outils informatiques adaptés et leur immense apport dans le quotidien des personnes mal ou non-voyantes.

En dehors de mon travail qui me passionne, je lis beaucoup et j'adore voyager, découvrir ce monde si vaste, partir à la rencontre d'autres coutumes.

Le HVFE m'a beaucoup aidée dans mon travail, m'a permis d'acquérir plus d'autonomie et de m'épanouir au quotidien. De la rédaction d'un mail, jusqu'à l'exploration de Facebook, en passant par les recherches sur le net, mon formateur m'a ouvert de nombreuses portes vers un aujourd'hui plus facile et un demain meilleur.

En intégrant le Conseil d'administration, j'espère contribuer au développement de l'Association afin que d'autres toujours plus nombreux puissent, eux aussi, trouver leur épanouissement dans une formation adaptée à leurs besoins.

*Kimberley Parée*

---

## **REWICS 2014**

---

Mais oui, le HVFE est une clé qui ouvre...

Cher lecteur, peut-être me connaissez-vous, peut-être pas. Je suis Karen, formatrice au HVFE. Qui dit HVFE dit nouvelles technologies adaptées ; qui dit HVFE dit aussi qu'il faut suivre cette évolution. Je vous avoue que personnellement ce n'est pas suivre que je fais mais souvent courir. Eh oui, ceux qui me connaissent le savent bien, je ne suis pas une accro de la technologie. Je vous avoue que si la technologie était l'unique motivation pour travailler au HVFE, je n'y serais pas. Ou alors c'est que je serais maso ! Bonne nouvelle, je ne le suis pas du tout ! Mais qu'est-ce qui me tient alors ? N'est-il pas vrai que de semaine en semaine nous lions de sacrés contacts avec nos stagiaires c'est-à-dire nos élèves pour ceux qui ne connaissent pas le jargon du HVFE ? Oui et c'est bien ce côté humain que j'apprécie beaucoup.

Eh bien, voici qu'en ce début de mois de mai, grâce à une conférence des Rewics, cette motivation a rejaili. Il est bon de relancer une motivation car je ne suis pas faite d'un autre bois que vous, la motivation peut battre de l'aile parfois. Là aussi on voit l'importance des autres : quand l'un flanche, les autres sont là. Et je vais lancer une fleur à mes collègues, et aussi à mes stagiaires, mais c'est une fleur de sincérité, la plus belle de toutes : ils m'encouragent tous ces gens-là ! Merci à vous tous !

Mais ici c'est donc une conférence qui m'a reboostée. Le sujet en était « La fracture numérique ». La Fondation Travail-Université a réalisé une étude à la demande du SPP Intégration Sociale afin de préparer une nouvelle phase du plan d'action national de lutte contre la fracture numérique : cette proposition de plan s'appelle « e-inclusion horizon 2020 ».

Au fur et à mesure que la conférencière s'exprimait, j'étais comme un ballon dégonflé qui se regonfle. Ça devait être très comique à voir sur les sièges de la salle, une Karen qui se trémousse de contentement. Je vous laisse imaginer la scène... Je ne vous résume pas ce qui a été dit mais je vais reprendre les points qui m'ont donné un tonus renouvelé.

L'inégalité, révoltant non ? Nous devons lutter. Eh bien le HVFE est en première ligne car que faisons-nous d'autre que vous remettre, chers élèves, sur un pied d'égalité avec les voyants en ce qui concerne l'usage du numérique ? Alors « sur un pied d'égalité » est certainement très fort car vous savez bien comme moi que, au niveau d'Internet, certains sites par exemple restent inaccessibles ! Mais nous pouvons quand même avoir accès à de belles informations !

En fait cette dame a beaucoup parlé des EPN « espaces publics numériques » où le public est accueilli afin d'apprendre à utiliser le numérique pour favoriser la participation citoyenne de tous à la société de l'information. Ah tiens ! Bien que nous ne soyons pas nommés EPN, je me sentais très proche d'eux. « Les EPN contribuent de ce fait à une plus grande qualité de vie et sociale », est-il affirmé. Mais oui, le HVFE aussi bien évidemment !

Il existe donc un plan national de lutte contre la fracture numérique et l'inclusion sociale et nous y sommes déjà bien insérés me semble-t-il. Seulement nous reconnait-on comme tels ? Car tout le monde sait que cela nécessite de nombreux frais.

En conclusion de ce petit passage aux Rewics, eh bien oui chers collègues, chers stagiaires, vous m'avez bien encore sur le dos pour de nombreuses années puisque la pension n'est pas encore de sitôt. Ouh ouh j'entends déjà mes collègues me taquiner à ce propos, non pas sur ma peau flétrie, quelle pensée honteuse, mais sur mon âge mûr ! Qui aime bien taquine bien. Petit slogan transformé... Quel est le vrai slogan de base ? Rappelez-vous.

***Signé : simplement, Karen***

---

## Passage pour piétons

---

Ce lundi 19 mai 2014, nous avons eu la surprise de voir les ouvriers communaux installer un passage pour piétons face au HVFE.

Enfin nos stagiaires aveugles et malvoyants pourront traverser en toute sécurité !

Nous remercions de tout cœur Madame Caroline Taquin, Bourgmestre de la Ville de Courcelles.



## Logiciel de gravure Burnaware Free

---

Ce logiciel gratuit pour les particuliers (disponible en français) permet de graver aussi bien des CD que des DVD. Il s'installe très facilement et en quelques minutes.

Son interface graphique est totalement accessible. L'utilisation du menu Fichier, que l'on peut atteindre avec la touche ALT fonctionne parfaitement bien.

Il permet de graver des CD audio, CD mp3 et des DVD vidéo (en allant dans le menu multimédia).

Des gravures de disques de données ainsi que de disques en Blu-ray (type de support en vogue actuellement) sont également supportés par l'application.

Il est aussi intéressant de pouvoir noter que le logiciel permet la création et la gravure d'images au format iso.

Il est également très facile de modifier la vitesse de gravure, le nombre de copies souhaité ainsi que le nom du disque que l'on souhaite graver.

Le logiciel s'installe sur toutes les versions de Windows ; aussi bien sur un vieil ordinateur en Windows XP que sur une nouvelle configuration en Windows 8.1.

Au vu de sa simplicité d'accès et de fonctionnement, il pourra facilement et avantageusement remplacer un autre logiciel gratuit CDBURNERXP (avec lequel j'ai déjà rencontré beaucoup de bugs) ainsi que le logiciel payant bien connu de tous, à savoir NERO STARTSMART (devenu de moins en moins accessible pour les personnes handicapées de la vue).

**Georges DUDOME**

---

# Facebook, entre passion et détestation (3<sup>ème</sup> partie)

---

Chaque jour ou presque, Facebook innove en lançant de nouvelles fonctionnalités. Souvent elles sont attirantes et officiellement destinées à faciliter la vie des membres. En réalité, même si cet objectif est atteint, ces innovations sont destinées essentiellement à acquérir davantage d'informations sur votre vie privée. Le débutant (mais même l'utilisateur averti) est souvent perdu face au nombre de réglages, termes proches, de chemins différents pour aller à telle ou telle fonctionnalité.

Commençons donc par quelques mots de vocabulaire.

## LE VOCABULAIRE DE FACEBOOK

### ➤ Groupes et listes

➔ *Quelle est la différence entre une liste et un groupe ? Que vaut-il mieux créer ?*

Les listes vous permettent d'organiser vos amis et vos centres d'intérêt de sorte que vous puissiez trier votre fil d'actualité et contacter (ou exclure) certaines personnes lorsque vous partagez des informations sur Facebook. Les listes sont personnelles. Elles vous permettent de suivre vos équipes sportives préférées ou d'annoncer l'organisation d'un vide-grenier à tous vos amis qui habitent dans la même ville que vous.

Les groupes sont des communautés où vous et d'autres membres du groupe pouvez discuter de passions communes. Les groupes sont des espaces partagés, votre équipe de football peut ainsi établir la liste des joueurs de la saison et partager les photos du championnat.

### ➤ Listes d'intérêt

Les listes d'intérêt sont une manière d'organiser le contenu qui vous intéresse sur Facebook. Vous pouvez créer vos propres listes d'intérêt en fonction de ce qui vous intéresse, ou vous inscrire aux listes d'autres personnes. Par exemple, vous pouvez créer une page « Meilleurs groupes de musique indépendants » et publier des mises à jour des membres des groupes.

Lorsque vous créez ou lorsque vous vous inscrivez à une liste, vous verrez les meilleures publications de cette liste dans votre fil d'actualité principal. Vos listes figureront également dans la section Intérêts de vos signets. Il suffit de cliquer sur le nom de la liste pour consulter les publications et activités récentes des pages et des personnes appartenant à la liste, sans encombrer votre fil d'actualité principal.

➔ *Comment trouver des listes d'intérêts ?*

Soit, vous suivez les suggestions régulières que vous fait Facebook sur votre profil, soit vous allez à la page <https://www.facebook.com/bookmarks/interests>, vous cliquez sur «Ajouter des intérêts» et vous tapez un mot-clé dans le champ de recherche. Vous verrez que souvent les listes d'intérêt n'ont qu'une poignée d'abonnés, ce qui en limite... l'intérêt.

### ➤ S'abonner

Le fait de s'abonner à des personnes sur Facebook vous permet de voir leurs mises à jour publiques dans le fil d'actualité. Cette fonctionnalité ressemble à un abonnement à un flux RSS.

Restez informé(e) des actualités concernant les journalistes, scientifiques, personnalités politiques et toutes les personnes qui vous intéressent, mais avec lesquelles vous n'êtes pas ami(e).

Lorsqu'il s'agit d'une page officielle d'une personne connue, la page le signale. Certaines personnalités suivies par un grand nombre d'utilisateurs (par exemple: les célébrités, les journalistes, les représentants de gouvernement) voient l'authenticité de leur profil vérifiée par Facebook. Un badge bleu est affiché à côté de leur nom pour vous garantir que vous cliquez sur le bouton «J'aime» d'un profil authentique. Facebook affiche dans ce cas «Page vérifiée».

Veillez noter que tous les profils authentiques ne sont pas vérifiés et que Facebook n'accèdera jamais (?) à aucune demande de vérification de votre profil.

Si vous souhaitez vous tenir au courant de l'actualité d'une certaine Page (par exemple: des entreprises, organisations ou marques), vous pouvez cliquer sur le bouton «**J'aime**».

### ➤ **J'aime**

#### ➔ *Que signifie « **aimer quelque chose** » ?*

Si vous cliquez sur «**J'aime**» sous un contenu publié par vous ou vos amis sur Facebook, cela permet aux autres utilisateurs de savoir ce que vous appréciez, sans avoir à laisser de commentaires. De même qu'un commentaire, la mention «**J'aime**» s'affiche sous le contenu.

Que se passe-t-il lorsque par exemple, vous cliquez sur «**J'aime**» sous la vidéo d'un ami :

1. il est noté sous la vidéo que vous aimez cette vidéo;
2. une actualité sera publiée dans votre journal pour indiquer que vous aimez la vidéo de votre ami;
3. votre ami reçoit une notification indiquant que vous aimez sa vidéo.

#### ➔ *Quelle est la différence entre **aimer un élément publié par un ami** et **aimer une page** ?*

Le fait d'indiquer qu'on aime une Page signifie qu'on établit un lien avec cette Page. Lorsque vous établissez un lien avec une Page, celle-ci apparaît dans votre journal et vous apparaissez dans la liste des personnes qui aiment cette Page. La Page peut également publier du contenu dans votre fil d'actualité.

Lorsque vous cliquez sur «J'aime» pour indiquer que vous aimez quelque chose qu'un de vos amis a publié, vous ne faites qu'indiquer votre appréciation sans laisser d'autre commentaire.

#### ➔ *Que se passe-t-il lorsque vous cliquez sur le bouton « **J'aime** » lié à un **article découvert sur une page Web** (en dehors de Facebook) ?*

Lorsque vous cliquez sur le bouton «J'aime» d'un contenu en dehors de Facebook, un lien est créé avec votre profil. Une actualité «J'aime» apparaît sur votre journal et peut également apparaître dans votre fil d'actualité. Votre nom est dès lors susceptible d'apparaître sur la Page en question, dans les publicités qui la concernent ou dans les modules sociaux associés aux contenus que vous aimez.

Vous pouvez voir les mises à jour apportées aux Pages que vous aimez dans votre fil d'actualité et dans celui de vos amis. Vous pouvez également recevoir des messages. Votre connexion à la page peut également être partagée avec des applications sur la plate-forme Facebook

→ *Et si vous changez d'avis ?*

Vous avez toujours le contrôle de vos connexions. Vous pouvez cliquer immédiatement sur «**Je n'aime plus**» ou contrôler qui peut voir vos actualités «**J'aime**» sur votre journal.

Vous pouvez annuler la mention «**J'aime**» pour un contenu ou une page sur Facebook.

Pour annuler la mention «**J'aime**» pour un contenu publié par vous ou un ami, cliquez sur le lien «**Je n'aime plus**» qui s'affiche sous le contenu proprement dit.

Pour annuler la mention «J'aime» sur une page (ce qui la supprime également de votre profil/journal), accédez directement à la Page, ouvrez le menu sous la couverture de la Page et sélectionnez «**Je n'aime plus**»

➤ **Événements**

Le lien «Événements» se trouve dans la marge de gauche (mais vous pouvez également taper «événements» dans le champ de recherche). Il permet de créer un événement, par exemple une conférence, un colloque scientifique, une journée d'information, ou un événement public que vous souhaitez partager avec vos amis et savoir qui participera.

Attention, il est plus que recommandé de veiller à assurer la confidentialité de votre événement. Ceci vous évitera la mauvaise surprise de voir arriver des centaines de personnes que vous n'aviez pas conviées.

En bas de cette fenêtre, un lien «Inviter des amis» ouvre une fenêtre affichant la liste de tous vos amis avec des cases à cocher. Quand vous refermez cette fenêtre, Facebook affiche le nombre de personnes invitées.

→ *Trois choix*

1. Public: lorsque vous créez un événement public, les amis de vos amis en sont informés et peuvent s'inscrire;
2. Amis des invités (par défaut): l'annonce parvient aux amis des personnes que vous invitez;
3. Sur invitation uniquement: la formule la plus personnalisée.

**Attention:** une petite case à cocher (et déjà cochée par Facebook) indique que les invités peuvent convier des amis. Facebook a prévu toute une série de fonctionnalités à partir d'un événement, comme une messagerie instantanée, l'envoi de messages aux participants (changement d'heure, annulation, etc.), créer un événement récurrent ou encore exporter l'événement pour l'intégrer dans un autre calendrier (Gmail, Outlook et autres). Vous pouvez également promouvoir l'événement grâce aux publicités Facebook.

Conseil: Sélectionnez «**Sur invitation uniquement**» et décochez la case autorisant les invités à convier des amis.

Lors de la création de votre événement, peu importe son ampleur, du colloque scientifique au souper familial dans la cuisine, n'oubliez pas d'en assurer la confidentialité afin d'éviter les personnes non conviées... À cette fin, mieux vaut privilégier la formule la plus personnalisée, «Sur invitation». En effet, il y a lieu d'être attentif car, par défaut, Facebook optera pour l'option «Amis des invités», ce qui signifie que votre annonce parvient également aux amis des personnes que vous avez invitées !

Dernière astuce si vous ne souhaitez pas ajouter d'assiettes à table: décochez la case qui indique que les invités peuvent convier des amis.

## ➤ Photos

Toujours dans la marge de gauche (et dans votre profil), vous trouverez un lien «Photos».

Facebook vous permet de créer des albums photos et de les partager avec vos amis. Vous pouvez également ajouter une vidéo.

➔ 4 sections

### 1. Les photos de vous

Ce sont les photos sur lesquelles vous êtes identifié, c'est-à-dire les photos sur lesquelles vous avez été tagué avec votre nom.

### 2. Vos photos

Ce sont les photos que vous-même avez mises en ligne.

### 3. Albums

Pour chaque album vous pouvez définir le public qui peut le visualiser.

### 4. Non identifiés

Les photos que vous avez mises en ligne mais sans avoir identifié les personnes qui apparaissent dessus. Facebook reconnaît les photos sur lesquelles apparaît un visage. Si ce visage lui est inconnu, Facebook viendra déposer la photo dans cette section. Bien entendu, ici encore l'idée de Facebook est de vous inciter à mettre des noms sur les photos.

➔ *Que faire si vous n'aimez pas une photo sur laquelle vous êtes identifié ? (dans la section « **Les photos de vous** »).*

1. Allez sur la photo en question

2. Dans l'onglet «**Options**» sous la photo, sélectionner «**Signaler/Retirer l'identification**»

3. Deux opinions possibles: «**Je souhaite retirer mon identification**» et/ou «**Je souhaite que cette photo soit retirée de Facebook**».

## VISUALISER VOTRE RÉSEAU

*Wolfram Alpha* est un curieux outil en ligne qui est à peu près inclassable: ce n'est ni une encyclopédie, ni un moteur, ni un annuaire, ni un métamoteur, mais un peu tout cela à la fois. Nous l'avons déjà évoqué dans certains articles parus dans *Athena*.

Le but de cette étrange application est de permettre la visualisation de données. C'est dans ce cadre-là que *Wolfram Alpha* vous propose d'analyser vos données Facebook et il faut bien admettre que le résultat est époustouflant. En même temps, il permet de prendre conscience du volume d'informations privées que Facebook détient sur chacun de ses membres.

Pour visualisez vos données, rendez-vous sur *Wolfram Alpha* (<http://www.wolframalpha.com/>).

## ➤ Créez et gérez une liste d'amis

Pour éviter de mélanger les amis, les collègues, les copains, la famille et tous les autres dans un énorme pot commun, il est possible de les organiser dans différentes listes afin de définir qui peut voir quoi sur votre profil. Le lien suivant (<https://www.facebook.com/bookmarks/lists>) permet de découvrir les listes par défaut que Facebook met à votre disposition. Un lien au-dessus de la liste permet de créer une nouvelle liste.

Juste à côté, si vous cliquez sur «**Voir tous les amis**», vous pourrez définir pour chacun d'eux la liste dans laquelle vous souhaitez les ranger.

### ➤ **Programmez vos dates de publication**

C'est un moyen très simple de vous assurer que vos billets soient publiés en temps et en heure, et ce, même si vous êtes hors ligne au moment de la publication. Il vous suffit de cliquer sur l'icône en présentant une horloge sur votre ligne de statut et de choisir le moment qui vous convient.

### ➤ **Fondez un groupe secret**

Définissez une sphère privée dans laquelle vous n'invitez que les amis de votre choix !

1. Allez sur la page <https://www.facebook.com/bookmarks/groups>

2. Cliquez sur «**Créer un groupe**», puis sur sélectionnez l'option «secret».

### ➤ **Modifiez vos commentaires**

Faute de frappe ? Malentendu ? Lapsus ? Grâce à Facebook, vous pouvez apporter des corrections à vos «articles» même après leur publication. Il suffit d'un clic sur le petit crayon en haut à droite du commentaire pour le modifier instantanément.

## **SÉCURITÉ**

Méfiez-vous, Facebook, comme tous les autres services en ligne, est facile à pirater par des gens mal intentionnés. De nombreuses vidéos postées sur YouTube expliquent divers procédés pour découvrir le mot de passe de quelqu'un sur Facebook, Twitter, Skype, etc.

C'est évidemment totalement illégal, mais il est bon de savoir que la sécurité absolue n'existe pas...Beaucoup de gens utilisent les réseaux sociaux en général, et Facebook en particulier, sans posséder réellement les méthodes et sans avoir pris conscience des très nombreuses sections, sous-sections et options proposées par Facebook.

**Le prochain article portera sur les applications externes: connexion avec d'autres comptes, extensions pour navigateur, etc...**

***ATHENA 295 – novembre 2013***  
***Christian VANDEN BERGHEN***

---

## BIEN-ÊTRE POUR TOUS

---

Dans le cadre du décret inclusion, il me semble important de réfléchir quelques instants à ce qui assure la santé de tout un chacun, à savoir le sentiment de bien-être.

Mais que signifie "bien-être" ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme suit : « **La santé est un état de complet bien-être, physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité** ». Cette définition n'a pas changé depuis 1946.

Mais alors, une personne porteuse d'un handicap ne pourrait-elle connaître qu'un bien-être partiel?

Allons plus loin : les Nations Unies, partant de la définition citée plus haut, l'élargissent en associant santé et bien-être à la santé mentale.

« **La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.** »

Mais une personne handicapée est-elle productive, utile à la communauté, a-t-elle accès à un logement confortable, peut-elle prétendre à des loisirs ?

En outre, chacun d'entre nous a-t-il accès de la même façon, pleine et entière, au bien-être? Une personne handicapée bénéficie-t-elle d'un cadre de vie suffisamment agréable pour accéder à un plein épanouissement et donc à un total bien-être ?

Pour l'ONU, les déterminants de la santé mentale sont :

**"Des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques multiples déterminent le degré de santé mentale d'une personne à un moment donné. Ainsi, des pressions socio-économiques persistantes sont des facteurs de risque reconnus pour la santé mentale des individus et des communautés. Les données factuelles qui l'attestent le mieux sont les indicateurs de pauvreté, notamment les faibles niveaux d'instruction.**

Les problèmes de santé mentale sont également associés aux éléments suivants: changement social rapide, conditions de travail éprouvantes; discrimination à l'égard des femmes, exclusion sociale, mode de vie malsain, risques de violence ou de mauvaise santé physique et violations des droits de l'homme.

Par ailleurs, certains profils psychologiques et certains traits de personnalité prédisposent aux troubles mentaux. Enfin, les troubles mentaux peuvent être dus à des causes biologiques, notamment à des facteurs génétiques et à des déséquilibres chimiques du cerveau. »

Il est pour le moins surprenant que cette définition, aux prétentions exhaustives, ne pipe mot des problèmes des personnes handicapées.

Les personnes handicapées sont-elles les grandes oubliées de l'ONU ou n'ont-elles tout simplement pas accès à une santé mentale équilibrée, au bien-être donc?

Pourtant, moi qui suis sophroconseillère aveugle à l'asbl Sources d'Harmonie depuis 2005, je suis convaincue, tant par mon expérience de vie que par mon expertise professionnelle,

que toute personne, handicapée ou non, a droit au bien-être. Contrairement aux idées reçues, l'épanouissement personnel représente une quête pour chacun de nous qui aspirons tous à une vie harmonieuse et équilibrée.

Voici quelques témoignages, apportés d'une part par des personnes que j'accompagne dans mes ateliers de sophrologie, qu'elles soient handicapées ou non et de l'autre, par d'autres personnes qui ne pratiquent pas la sophrologie mais qui ont accepté de partager leur vision du bien-être.

Pour E., fondateur de l'asbl « Bon Pied mais pas Bon Œil », le bien-être est lié à l'acceptation de soi, « je suis une personne à part entière mais avec la particularité de mon handicap, ça fait partie de moi ». Pouvoir s'affirmer en tant que personne malvoyante est pour lui un moyen de « bien vivre son handicap au quotidien ».

E., randonneur invétéré, a besoin de la nature pour se ressourcer mais depuis sa participation à un week-end ressourcement organisé par « Sources d'Harmonie », les marches méditatives et les relaxations dans la nature l'aident à mieux ressentir la force de la nature qui lui permet de se ressourcer et de « relâcher » les tensions.

Les balades, la randonnée et l'écoute de la nature lui sont indispensables pour son équilibre, il y puise l'énergie et la force nécessaires pour vivre une vie épanouie au quotidien...

Dans la recherche du bien-être, E. pense que les personnes handicapées relativisent d'avantage que les autres et « se prennent moins la tête ».

Pour E., l'acceptation et l'affirmation de soi ouvrent à un véritable « mieux être ». Il nous propose la métaphore du boomerang pour expliquer que le handicap évolue et qu'il est présent au quotidien. Rien n'est jamais acquis, le bien-être est un état d'esprit.

En plus de se ressourcer dans la nature, il souligne l'importance d'un autre outil : l'apport des huiles essentielles, découvert lors d'animations proposées au cours d'un week-end de ressourcement.

S'il les utilise régulièrement pour soigner rhumes et autres maladies respiratoires, il se plaît également à vanter leur efficacité lorsqu'il s'agit de gérer un stress sérieux avant une intervention chirurgicale...

Comme il se ressource "avec bonheur" dans la nature, seul ou en groupe, il ne voit pas la nécessité de participer à un atelier classique de sophrologie.

CH. (tout comme E.) et d'autres participants à un atelier de sophrologie pour personnes non-handicapées insistent sur l'importance de la nature dans la quête du bien-être. Elle conduit à l'apaisement et à la détente. Les autres participants qui l'entourent acquiescent.

C., personne aveugle, décrit ce qu'est pour elle le bien-être : « se détendre, prendre du temps pour soi, découvrir qu'on peut faire autre chose que courir ».

Elle organise en faisant appel à « Sources d'Harmonie » des séjours « bien-être » pour Altéo qui permettent aux personnes handicapées et/ou polyhandicapées de bénéficier d'activités ouvrant à un « mieux être ». Ces séjours rencontrent un véritable succès depuis 2011.

Mais pourquoi proposer ce genre de séjours ?

« Ils sont le fruit d'une demande, d'un besoin de personnes que je côtoie régulièrement. Je suis aveugle et fortement impliquée chez Altéo et j'organise régulièrement d'autres séjours et activités. Je suis convaincue que le bien-être est important pour chacun, que l'on soit handicapé ou non. Une personne égale une personne ! »

C. nous parle de ce que la sophro lui a permis de découvrir: « prendre le temps d'arrêter de courir ». Ce témoignage rejoint celui de M., personne sans handicap, participant à un atelier de sophrologie. Depuis peu, elle s'oblige à prendre 5 minutes pour elle chaque jour.

Pour C., personne fibromyalgique : « le bien-être, c'est quand je n'ai aucune douleur. C'est aussi quand je suis contente d'avoir pu faire une activité que j'aime, même si au départ je n'en n'avais pas trop envie, car fatiguée et pas bien, mais quand je participe à l'activité, je me sens bien et cela me procure un bien-être ».

Pour Y., « le bien-être c'est le calme, les pieds dans l'eau à la mer loin de tout, seule, c'est aussi rêver, faire des projections d'images positives; peu importe si elles ne se réalisent pas, rêver, ça je sais faire. »

Pour C. comme pour Y. le plaisir des rencontres et l'amitié font partie du bien-être et ces énergies positives apaisent et font passer la douleur à l'arrière-plan.

Une douleur supportable est oubliée quand on se sent bien.

Aux témoignages de ces personnes confrontées à des douleurs quotidiennes fait écho celui de L., qui nous dit que le bien-être, qu'il appelle bonheur, consiste à se sentir entouré de sa famille, ce qui le fait se sentir moins seul...

« Ces témoignages se rejoignent et me confortent dans l'idée que tous, nous pouvons accéder à un bien-être, que l'on soit une personne handicapée ou non et que, comme nous l'a dit E., cette conception de l'existence, cet état d'esprit qui nous amène à savourer notre propre bien-être est possible pour chacun de nous. Il ne dépend que de nous de « cultiver » cet art du bien-être même si nous sommes confrontés à des difficultés et que comme le dit E. rien n'est acquis: « cheminer vers le bien-être » est un art de vivre.

Cependant, la plupart d'entre nous continuent à associer, la notion de bien-être à ce que je définirais comme un moment fugace, un instantané...

Une séance de sophro, une balade en forêt, la piscine sont autant de pauses détente qui, si elles apportent un apaisement éphémère, ne parviennent pas à s'inscrire dans la durée.

Relativiser, mettre une distance et percevoir le « beau » de la vie nous ouvrent les portes d'un bien-être plus profond et cette philosophie de vie est source d'épanouissement...

Harmonieusement vôtre.

**Béatrice FRANCO**  
**[www.sourcesdharmonie.be](http://www.sourcesdharmonie.be)**

---

## INFORMATION

### Remboursement des ordinateurs par l'AWIPH

---

Le nouvel arrêté pour les aides individuelles est en application **depuis le 14 avril 2014**.

Il n'y a plus d'intervention pour les ordinateurs fixes.

Quant aux ordinateurs portables, l'intervention est limitée aux demandeurs âgés de moins de 25 ans et dont l'usage de cette aide technique se fait ou se fera dans le cadre scolaire.

Le montant du plafond pour les ordinateurs portables est de 500,00 EUR plus T.V.A. dont 50,00 EUR plus T.V.A pour imprimante, scanner, imprimante/scanner.

Voici le lien pour la lecture en ligne de l'arrêté :

[http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi/article\\_body.pl?language=fr&caller=summary&pub\\_date=2014-04-14&numac=2014027122](http://www.ejustice.just.fgov.be/cgi/article_body.pl?language=fr&caller=summary&pub_date=2014-04-14&numac=2014027122)

---

## QUO NON ASCENDAM

---

Votre vue baisse ? Lire la presse est difficile ?

Le QUO NON ASCENDAM peut vous aider !

Il s'agit d'un groupement pour la promotion intellectuelle des déficients visuels de Belgique qui, depuis plus de 55 ans, propose une sélection thématique d'articles de la presse écrite, d'horizons variés, disponible sur un support CD au format mp3.

Différentes périodicités sont disponibles et des sujets divers sont abordés :

- L'hebdomadaire Info (Politique, Economie et Finance),
- Le mensuel Arts,
- Le mensuel Sciences (articles de vulgarisation scientifique),
- Le mensuel Vermeil (articles consacrés aux loisirs et à la santé),
- Le bimestriel Jardinage, Gastronomie et Œnologie,
- Le bimestriel Questions de société,
- Le bimestriel Histoire

Tous ces CD sont également à votre disposition à des prix très abordables.

Vous désirez plus de renseignements ou obtenir un CD de démonstration, Contactez le **02.522.53.23 après 18 heures** ou envoyez un email à [quononascendam@proximus.be](mailto:quononascendam@proximus.be).

---

# AGENDA

## Quelques activités adaptées pour cet été

---

L'été est la période idéale pour partir en excursion. Voici quelques idées d'activités adaptées que vous pouvez faire en famille ou entre amis.

- Le Musée de Louvain-la-Neuve vous emmène en voyage : direction l'Océanie ou l'Afrique, au choix, pas d'avion à prendre ou de décalage horaire. Grâce à une approche multisensorielle, vous pourrez partir à la découverte de ces contrées lointaines en touchant des objets rituels ou du quotidien, en écoutant des contes locaux ou des extraits musicaux, en dégustant un trésor venu de là-bas, ...

Ces parcours peuvent être combinés avec une visite de la ville de Louvain-la-Neuve. Pour en savoir plus, contactez le musée au 010 47 48 45 ou [educatif-musee@uclouvain.be](mailto:educatif-musee@uclouvain.be).

- Dans la même région, le Domaine provincial du Bois des Rêves vous propose de vous promener au cœur d'un lieu idyllique de 67 hectares au centre du Brabant wallon. Des lieux récréatifs et de restauration (à l'intérieur ou en plein air) sont aussi à votre disposition. Un parcours audio pour les promeneurs déficients visuels est téléchargeable sur leur site Internet. Pour en savoir plus, découvrez le site [www.boisdesreves.be](http://www.boisdesreves.be).
- A 10 km à l'ouest de Mons, vous pourrez découvrir le complexe d'archéologie industrielle du Grand-Hornu. Ce charbonnage, construit au début du XIXe siècle, est resté en activité jusque 1954 ; depuis, le site a été magnifiquement restauré et est devenu un lieu d'expositions auquel est venu s'ajouter le Musée des Arts contemporains en 2002.

L'équipe culturelle de Grand-Hornu Images, dont Filip, guide malvoyant ayant suivi une formation au HVFE, vous propose des visites adaptées qui vous feront découvrir l'histoire de ce haut-lieu de l'ère industrielle et, tandis que vous vous promènerez dans les jardins, vous apprendrez tout sur la vie du charbonnage, celle du patron comme celle des mineurs. La descente dans le tombeau familial du fondateur vous offrira une expérience inoubliable.

Vous pouvez parachever cette journée en savourant un lunch agréable. Pour en savoir plus, contactez Filip Depuydt au 065 21 38 90 ou à l'adresse [accueil.site@grand-hornu.be](mailto:accueil.site@grand-hornu.be).

Très bel été à tous !

*Kimberley Parée*

---

*Rédactrice en chef:*

Emeline PROCUREUR

*Comité de rédaction:*

Mariette BABUSIAU  
Souad BOUROUA  
Georges DUDOME  
Béatrice FRANCO  
Kimberley PAREE  
Karen PLAS  
Emeline PROCUREUR

*Réalisation technique:*

Valérie DUBOIS  
Noémie POULAIN  
Emeline PROCUREUR

Avec le soutien de la Présidence du Gouvernement wallon et de la Loterie Nationale  
Avec le soutien de CAP48

Avec le soutien de



Wallonie



**Loterie Nationale**  
créateur de chances 