

Belgique-Belgie  
PP  
6180 Courcelles  
P/301109

# NEWS

Périodique trimestriel n° 99 – Mars 2013



**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: Vinciane Hoornaert  
rue du Peuple 20 - 6182 Souvret



## ÉDITORIAL

**C**'est avec un grand plaisir que nous nous retrouvons, en ce début de printemps, pour le premier numéro de l'année.

Une nouveauté s'est glissée dans votre Revue. En effet, vous trouverez un aperçu des événements auxquels participe le HVFE dans le coin « Actualités ». Cette nouvelle rubrique vous permet de suivre de près les activités de notre Association. Il vous est tout à fait possible de participer à certaines de ces manifestations. Nous ne manquerons de vous le signaler.

L'Assemblée générale de notre Association se déroulera le samedi 20 avril prochain. Comme chaque année, celle-ci sera l'occasion de rencontrer nos Membres effectifs. Les actions menées par notre Service d'accompagnement spécifique dans le domaine de l'informatique adaptée aux déficiences visuelles y seront largement détaillées.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro du News dans lequel vous retrouverez l'ensemble de vos rubriques préférées.

La Direction et l'équipe du Service d'accompagnement vous souhaite d'excellentes fêtes de Pâques.

**Emeline PROCUREUR**  
*Rédactrice en chef*

### En souvenir de Marcel François, 11 ans...



Dans un monde meilleur, nous sommes privés de ta chaleur, mais ta générosité et ta douceur resteront gravées dans nos cœurs.

Nous étions heureux avec toi.

Le fil n'est pas coupé !

**Son épouse,  
ses enfants et beaux-enfants,  
son petit-fils Michaël,  
la famille apparentée et ses amis,  
le HVFE**



## VISION

### **La génération MP3 : L'explosion des acouphènes jointe à d'autres troubles de l'audition est encore plus prégnante s'agissant des personnes déficientes visuelles – 1ère partie**

L'ouïe est une fonction sensorielle permettant la réception complexe et la compréhension des sons. Les structures de l'oreille permettent la transformation des bruits extérieurs, dont la parole, via des changements alternatifs rapides de la pression du milieu au travers duquel ils se propagent en un flux nerveux véhiculé jusqu'aux aires corticales majoritairement dévolues à l'audition. Des axones se projettent dans les premières circonvolutions temporales du cortex. C'est là que se produit la perception de ce qui est entendu et qui suscite une réaction. Pour faire simple, un son capté au niveau des circonvolutions cartilagineuses du pavillon de l'oreille externe et arrivant par le conduit auditif fait vibrer le tympan. Celui-ci transmet ce phénomène physique par le jeu des osselets (le marteau, l'enclume et l'étrier) de l'oreille moyenne qui transmettent, en les amplifiant, les sons venant de l'extérieur jusqu'à l'oreille interne en y pénétrant par la fenêtre ovale. A ce niveau la partie extérieure du labyrinthe qui est la cavité comprenant ce qui compose l'oreille interne, contrôlant l'équilibre : le limaçon ou cochlée, le vestibule et les canaux semi-circulaires. La cochlée contient un liquide dont la mise en vibration entraîne la stimulation nerveuse ad hoc de ses cellules ciliées. Au cours de leur cheminement vers le cerveau, ces signaux électriques sont en quelque sorte filtrés au niveau subcortical, sur base d'un «besoin d'entendre» préférentiellement tels sons selon l'importance qu'ils revêtent à tel moment pour le sujet. La prise de conscience de ce que nous entendons suscite une signification personnelle. Ainsi, un bruit suffisant est pris plus en considération lorsqu'il s'accompagne d'une impression de peur, d'irritation, de mal être

ou est capté dans une ambiance négative, de fatigue, de stress... Il peut en résulter une focalisation peu ou prou constante sur ce son devenu prégnant. L'acouphène dont on parle dans cet article est précisément un son perturbant qui provoque de telles impressions accompagnées d'inconfort, d'un manque d'apaisement, d'énervement.

L'acouphène est un bruit subjectif entendu sans cesse de jour comme de nuit dans l'oreille et/ou dans la tête la plupart du temps, un enfer disent certains en l'absence de tout stimulus sonore extérieur. Le sujet est le seul à l'entendre, mais il ne s'agit nullement d'hallucinations auditives. Des techniques d'imagerie médicale ont permis de l'objectiver. L'acouphène est une pathologie de l'audition, sous forme d'un bruit, ressenti dans une oreille ou dans les deux. Il s'agit essentiellement d'une souffrance de l'oreille moyenne envoyant directement des signaux neurosensoriels vers le cortex. Ces stimuli anormaux, couramment nommés bourdonnements d'oreille, peuvent être associés à des chutes de l'acuité auditive, une hypoacousie qui est une diminution légère de l'audition, une surdité légère.

Ces bourdonnements, ces bruits parasites dans la tête sont labiles en intensité et en forme. Que se passe-t-il alors dans notre oreille ? Normalement le cerveau effectue un travail de sélection et de tri pour éliminer les bruits parasites. Dans le cas des acouphènes et de l'hyperacousie (ce terme désigne également l'acuité auditive exceptionnellement bonne, très supérieure à la moyenne), il semble que le cerveau ait tout bonnement pris le relais de l'oreille interne et ait mémorisé une perception auditive (hyperactivité). Leur ressenti varie

en fonction de la personnalité du sujet, de son vécu et de son environnement psychosocial. Les acouphènes peuvent entraîner une gêne sociale minime ou susciter des retentissements, des vécus psychiques pénibles, voire intolérables. Des cas de suicides subits ou prémédités sont signalés et ils paraissent appelés à se multiplier dangereusement. Nous nous souvenons du cas d'un jeune anversois qui, en 2009, annonça urbi at orbi, par des lettres et sur Internet, son intention de se donner la mort. Son message disait notamment : «Je vais me tuer, parce que ma vie est devenue un enfer». Cet événement médiatisé a secoué le monde politique belge qui commença à envisager l'éventualité d'une réglementation de l'intensité et de la durée des émissions sonores.

Une fois installés, les acouphènes sont très difficilement remédiables. De nombreux médicaments testés n'ont pas produit les effets escomptés. On s'oriente à l'heure actuelle vers des essais de marqueurs d'acouphènes produisant un son pour camoufler le bourdonnement. On essaye aussi la stimulation par électrodes connectées au nerf auditif lui-même. Des traitements chirurgicaux furent aussi tentés : implants, stimulations transcrâniennes ou transmagnétiques, lasers... On dispose désormais de bouchons filtrants tels que d'usage sur les chantiers ; ils masquent les bruits ambiants, tout en permettant désormais une bonne compréhension des seules paroles. Les bouchons filtres habituels font baisser l'intensité sonore de plus ou moins 25 décibels. Il est rapporté que certaines personnes portent des filtres dans des endroits très bruyants pour, disent-ils, que leurs oreilles soient atteintes par des intensités encore plus fortes. C'est un comble !

Il y a aussi les aides audio-prothétiques, les prothèses auditives qui deviennent de plus en plus performantes, efficaces, confortables et quasi invisibles comme suite aux progrès du numérique. En désespoir de cause, certaines personnes souffrant d'acouphènes récalcitrants se

tournent vers des médecines alternatives : acuponcture, auriculothérapie, homéopathie, médecines chinoises, ostéopathie, kinésithérapie vestibulaire, etc. On propose aussi des techniques de relaxation et de gestion du stress : autohypnose, sophrologie, tai chi, yoga, etc. Quoique les acouphènes soient longtemps restés une pathologie assez hermétique, sur le plan médical, le terme précis et premier pour le désigner est «Tinnitus Aurium» qui provient du mot latin «Tinnere» (tinter, sonner) et «Aurus» (racine oreille). Ces phénomènes varient en intensité, forte ou ténue. Ils sont continus ou apparaissent par intermittence. Ils peuvent être accompagnés d'hyperacousie pouvant même provoquer des douleurs au niveau de l'oreille moyenne et interne, voire une sensation de pression interne lors de l'audition d'un bruit, quelle que soit son intensité. Certaines personnes éprouvent une hypersensibilité à des sons ambiants normaux. Les hyperacousiques perçoivent chaque bruit comme si le bouton du volume, leur potentiomètre, était bloqué à fond. Le phénomène peut être causé par un traumatisme sonore ou par une privation sensorielle de longue durée. Pour les personnes qui en souffrent, des activités banales deviennent difficiles, pénibles et même parfois impossibles, entraînant un isolement social : rouler en voiture, regarder et écouter la radio, la télévision, téléphoner, passer l'aspirateur, boire un verre au café, manger au restaurant ou déposer un objet à tel endroit.

Il se dit que certains acouphènes pourraient être déclenchés non par un choc sonore mais par un choc psychologique. De là à affirmer que tous ou la majorité des tinnitus n'ont pas d'origine physique il n'y a qu'un pas que de très rares praticiens n'hésitent pas à franchir. Mais nous n'avons trouvé aucune étude sérieuse traitant de la chose.

Le handicap acouphénique ne se voit pas et n'est pas toujours bien compris mais peut être très invalidant pour certains. Tout dépend de l'intensité et de la fréquence de l'acouphène.

Environ 40 % des personnes se plaignant de tinnitus seraient soulagées par l'installation et l'adaptation à un système d'amplification personnalisé, à une bonne prothèse auditive. Mais il demeure un pourcentage, encore difficile à préciser, de plaignants qui ne peuvent plus améliorer leur état d'acouphénique. Ces pathologies non améliorables exercent une influence très pénible, voire nocive sur leur vie et sur leur entourage. La seule proposition qui leur est faite finalement est bien souvent : «Vous devez vous y habituer, vous devez apprendre à vivre avec, il n'y a rien à faire!» Désolante perspective pour ces personnes qui vivent chaque jour un enfer, entourées de bruits banaux, mais désormais ressentis comme désagréables et irritants. On assiste à une banalisation du phénomène, par méconnaissance ou par peur d'une assimilation à quelque trouble mental.

Fort heureusement, des centres spécialisés proposent actuellement un examen audiologique approfondi, un questionnaire des plaintes encourues ainsi qu'une information précise sur cette pathologie et des conseils pour «l'apprivoiser» au mieux. En effet le tinnitus (l'acouphène) est un symptôme et non une maladie. D'ailleurs des personnes à l'ouïe intacte, non sujettes à des acouphènes, connaissent elles aussi des phénomènes «acouphéniques» occasionnels. On parle même d'une prédisposition héréditaire. Heller et Bergmann ont mené en 1953 une expérience aux Etats-Unis d'Amérique auprès de 80 étudiants à audition normale. Sans entrer ici dans les détails, il en ressort que tout un chacun peut connaître un acouphène lorsque le contraste est grand entre un environnement silencieux et des bruits émanant de son propre corps, de son fonctionnement (battements du cœur, respiration, bruits en cours de digestion ou émanant des carotides lorsqu'elles sont très fines, activité électrique du cerveau...). On peut alors entendre un tinnitus sous la forme d'un murmure et cela d'autant plus rapidement que l'on entend un stimulus sonore. Par ailleurs, un adulte sur trois peut percevoir durant quelques secondes un acouphène sous la forme d'un ton pur. Il correspond à une activité spontanée,

autoproduite de courte durée du système auditif qui amène des neurones à émettre spontanément un stimulus sonore, éventuellement concomitant avec des bruits provenant du milieu externe. Chez les personnes bien entendantes, ces tinnitus normaux sont supplantés par les bruits habituels de l'environnement. Par contre, chez des malentendants, l'influence des sonorités externes masquant les tinnitus est diminuée et ils en sont perçus plus rapidement.

Ce que l'on nomme désormais couramment des Disco Tinnitus sont autant d'exemples d'acouphènes normaux. Lorsqu'un grand nombre de neurones sont stimulés simultanément, durant une période relativement longue, comme lors d'un concert, la brusque survenance du silence provoque comme un bruit de flûte pendant un certain temps. Une bonne nuit de sommeil fait habituellement disparaître cet embarras. Cependant, de fréquentes expositions à de telles intensités sonores, à la fréquentation d'événements extrêmement bruyants peuvent rendre l'acouphène permanent. De plus, lorsqu'un tinnitus dit normal est couplé à une impression négative (peur, anxiété, tension, stress, exaltation...) il peut advenir une focalisation provoquant la prise de conscience du phénomène. Ce tinnitus peut alors être perçu comme quelque menace. Le sujet se braque sur cette perception et l'acouphène peut s'installer de manière durable dans le champ de conscience. Il convient d'apprivoiser, de dépasser autant que faire se peut, un acouphène en évitant le silence total. En effet, la prise en considération d'autres bruits du milieu diminue le contraste d'avec le tinnitus qui en est moins perçu. Ce son anormal est alors moins pris en attention, en considération. Il disparaît plus rapidement du champ de conscience et cela, même s'il a acquis une signification négative. Il faut finalement en arriver à ce que la filtration subcorticale reconnaisse au mieux l'acouphène comme un bruit neutre, habituel de l'environnement. De fait, nous entendons au cours de la journée des tas de sons auxquels nous n'attachons guère d'importance sauf s'ils surgissent après un moment de silence. Ce phénomène est

bien connu des orateurs avant l'entame de leur discours. Bref, il convient d'atteindre un stade où l'on ne perçoit de dérangeants murmures que lorsqu'on y prête attention. La relaxation, la pratique d'un sport, d'un hobby, du bricolage, de la musique... peuvent susciter, amplifier cet heureux effet naturel. En ce faisant, le sujet dégage son attention du bruit anormal. On peut aussi s'entraîner à bien percevoir, à écouter consciemment, à jouir des bruits agréables de l'environnement tels une fontaine qui coule, le chant des oiseaux, le froissement des feuilles dans un arbre... qui jouent le même rôle. Des pédagogues expérimentés et imaginatifs enseignent déjà, entraînent leurs élèves en ce sens. Ils en éprouvent du plaisir et apprennent aussi à se prémunir naturellement contre pas mal d'embarras, contre de petites et de grandes souffrances de la vie et à les transcender au mieux.

Fort malheureusement, après de fréquentes répétitions, après accumulation d'expositions à des bruits intenses, voire à des vacarmes, des traumatismes sonores, des acouphènes transitoires peuvent devenir chroniques, voire subitement continus et finalement irréversibles. Il en est ainsi de l'audition de musique à hauts décibels, en salle ou en plein air, de baladeurs, de MP3, de concerts technos parfois durant plusieurs journées d'affilée, des raves party, de la pratique de la motocyclette à échappement libre, du très fréquent abus des téléphones portables qui, de plus est, amplifiés, des discothèques. Ces stress sonores se multiplient auprès des plus jeunes tout comme hélas, trois fois hélas, le port quasi constant d'oreillettes, de casques transmettant des bruits intenses, agressifs et qui de plus à composantes aiguës et/ou très basses présélectionnées et amplifiées, directement dans l'oreille. Ce son peut être alors perçu comme une sorte de menace et l'on se braque sur cette perception. Un consultant nous a déclaré avoir subitement reçu comme un «coup de marteau» et depuis lors il ne supporte plus aucun bruit, que ce soit dans une salle de réunion, au restaurant, au spectacle, au café, etc., ce qui perturbe sa vie relationnelle et le fait souffrir. Il nous fut aussi rapporté

l'explosion d'un airbag dans une voiture dont les vitres n'ont pas volé en éclats, s'en suivit une énorme pression dans l'habitacle. Un autre signale l'explosion d'un baffle tout proche de lui provoquant un boum épouvantable, ce qui lui a valu des acouphènes accompagnés d'une insupportable distorsion des sons. C'est horrible, dit-il. Le niveau sonore peut atteindre plus de 100 décibels à l'intérieur d'une automobile lorsque la radio fonctionne. C'est le tuning qui fait vibrer tout le véhicule et qui épaterait la galerie. Des victimes de tels excès de décibels affirment ne plus supporter ne fût-ce que le bruit d'un couvert déposé sur la table. En cas de traumatisme sonore ou après exposition à de fortes intensités, si des sifflements persistent après vingt-quatre heures il convient de se présenter d'urgence dans un Service O.R.L. (otorhinolaryngologie) hospitalier.

Les médecins O.R.L. signalent que sur douze consultations, trois concernent des acouphènes, des hypoacusies ou des hyperacusies, causés par le bruit ou par les productions d'une industrie du son désormais sans limites.

En France, lors de la sélection médicale des candidats pilotes militaires, un tiers d'entre eux sont déclarés inaptes au moment de l'examen. Certaines causes sont remédiables comme l'obésité par exemple, mais d'autres ne le sont pas. Il en est ainsi des déficits auditifs qui occupent la troisième position. Un candidat refoulé nous a rapporté les dires du médecin sélectionneur : quoi que âgé de 18 ans, vous avez une audition d'un homme de plus de 60 ans !

Environ 20 % de la population souffrirait, à des degrés divers, d'acouphènes ou d'hyperacusie. Le risque n'est pas majeur jusqu'à nonante décibels, mais au-delà le danger est bien réel. Ce dernier croît selon une progression logarithmique, comme l'a expliqué en son temps (dès 1931) le Neuropsychologue FECHNER, dans sa loi selon laquelle la sensation varie en fonction de la progression du logarithme de l'excitant.

On relève dans une échelle d'intensité des bruits : la conversation à voix basse entendue : 25 dB (décibels); un appartement dans un quartier tranquille : 30 dB; un appartement normal avec des bruits minimaux de la rue : 40 dB; le bruit à l'intérieur d'une voiture au ralenti : 50 dB; une conversation courante en un lieu fréquenté : 60 dB; un restaurant bruyant : 70 dB; l'avertisseur d'une voiture : 80 dB; l'ambiance dans un atelier de tournage ou d'ajustage : 85 dB; une rue au trafic intense : 95 dB; une motocyclette sans silencieux, un marteau piqueur entendu à moins de 5 mètres : 100 dB; dans une discothèque ou auprès d'une raboteuse : 105 dB avec des pointes jusqu'à 125 à 135 dB; le moteur d'un avion à réaction entendu à quelques mètres de distance : 120 dB; le décollage d'un avion à réaction : 150 à 155 dB et enfin le bruit émis par une fusée au décollage peut atteindre voire dépasser 190 à 200 dB !

A partir de 80 décibels, le bruit est facteur de gêne et peut provoquer de la fatigue sous forme d'une augmentation passagère du seuil absolu de l'audition. A partir de 95 décibels le bruit devient pénible à entendre et au-delà de 105 décibels, il devient difficile à supporter et provoque finalement de la douleur au-delà de 110 décibels. Le danger d'apparition des acouphènes est admis dans le monde du travail. Il en est ainsi à l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) et dans la législation européenne. Les normes ISO européennes considèrent comme un maximum admissible l'audition à 80 décibels pendant 8 heures. Au-delà c'est extrêmement nocif.

Et cependant, ce n'est qu'au-delà de 130 décibels que les législations actuelles exigent une protection sociale en milieu de travail bruyant. Aussi n'y a-t-il rien

d'étonnant à constater les apparitions et la multiplication actuelle des pathologies acouphéniques. Certains plaignants décrivent une douleur atroce, incoercible et continue pouvant même aboutir à un très pénible manque absolu de sommeil, cause évidente de gravissimes conséquences dont nerveuses et psychiques. Ces individus éprouvent une perte totale du plaisir de vivre, de ressentir, de communiquer et même de penser. Certains vivent reclus.

Par contre, dans le monde du spectacle le sujet demeure tabou. Tout au plus admet-on l'utilité d'une protection pour les musiciens mais il y paraît impensable de réduire l'intensité des sources sonores, tant pour les instrumentistes que pour le public. Au sortir d'un concert, on entend assez souvent dire ceci : «Si on n'a pas des sifflements dans l'oreille pendant quelques heures après un spectacle on ne s'est pas amusé, on ne s'est pas éclaté, on ne s'est pas éclaté les oreilles». Pour rappel, l'exposition dans une salle de concerts est habituellement de 110 à 115 décibels. On assiste depuis les années 1970 à une augmentation déraisonnable des volumes sonores, dont la musique pop, le rock, etc. Lorsque le seuil de 110 décibels est dépassé, les gens se déchaînent de plus en plus sur la piste. Ils sont de plus en plus désinhibés. Cela pourrait faire penser à l'hypnose sonore telle que pratiquée dans les rites vaudous. Les musiciens sont très menacés. Afin de pouvoir poursuivre leur profession, certains en sont arrivés à aménager l'intérieur de leur maison en recouvrant les murs de liège, de même que les pieds des chaises et des meubles.

**Claude SCHEPENS**  
**Psychologue spécialisé dans le**  
**domaine de la déficience visuelle**

---

# Se reconstruire suite à l'aggravation ou l'apparition d'une déficience, d'un handicap, d'une maladie

## **(Re)trouver une image de soi positive.**

Deux atouts, supports de reconstruction :

- la RESILIENCE
- l'AUTODETERMINATION

### **1. Définition de la résilience**

**S**elon le docteur Boris CYRULNIK :  
La résilience, « rebondir plus haut après les épreuves », est cette capacité à pouvoir surmonter les traumatismes psychiques et les blessures émotionnelles les plus graves : maladie, deuil, inceste, viol, torture, attentat, déportation, guerre...  
« La résilience définit la capacité à se développer quand même, dans des environnements qui auraient dû être délabrants. »

Selon Mathieu OZAMAN :

« Être résilient ce n'est pas être invulnérable, mais apprendre à résister aux traumatismes, en faisant appel à la confiance enfouie en chacun de nous et qui tarde parfois à s'exprimer ».

Une personne est dite résiliente lorsqu'elle sait utiliser son traumatisme, non plus comme une souffrance irréparable, mais comme une force.

La personne est capable de réorienter ses choix de vie, de s'ajuster à la situation, de « faire face ». Elle se reconstruit visant l'épanouissement.

Face à une perte d'une partie de soi, une personne résiliente (ayant une « raisonnable estime d'elle-même ») parviendra plus aisément à s'ajuster à sa nouvelle situation. Elle puisera dans sa « sécurité intérieure » (ou confiance) afin d'y trouver suffisamment de force pour se reconstruire.

Il est cependant important de préciser qu'une personne résiliente n'est pas un « surhomme », elle passera par des phases de peurs, de doutes, de questionnements, de colères, de rages...

mais ces phases seront des tremplins, des paliers durant lesquels la personne développera sa créativité de façon positive. La rage et la colère peuvent être des moteurs de reconstruction si elles sont utilisées dans un but de « dépassement/surpassement de soi ».

Oser être, oser faire » j'y arriverai, je sais que je peux le faire ».

Pour cela, la personne enclenche le processus d'autodétermination.

### **2. Définition de l'autodétermination**

WEHNEYER définit l'autodétermination, en 1996, de la manière suivante :

« Habilités et aptitudes chez une personne lui permettant d'agir directement sur sa vie en effectuant librement des choix, non influencés par des agents extérieurs indus ». Cette définition est confirmée par BACHAVELLE et BOISVERT en 1999.

Pour chaque individu, l'autodétermination est essentielle. Petit à petit en grandissant et en arrivant à l'âge adulte, on apprend à être autonome, à prendre les décisions par nous-mêmes pour vivre notre vie comme on le veut, sans devoir se référer à l'avis d'autrui. C'est ce qui nous permet un jour de vivre seul sans avoir besoin des autres pour prendre les décisions quotidiennes, mais aussi les décisions plus importantes nous concernant.

Pour qu'un comportement soit considéré comme autodéterminé, il faut qu'il regroupe quatre caractéristiques essentielles qui sont les suivantes :

1. L'individu agit de façon autonome.
2. Les comportements de l'individu sont autorégulés.
3. L'individu fait preuve « d'empowerment psychologique ».
4. L'individu agit de manière auto-réalisée.

Dans un comportement autodéterminé, chacune de ces quatre caractéristiques est



plus ou moins bien représentée. Toutes sont nécessaires, mais aucune n'est suffisante à elle seule pour établir que le comportement est autodéterminé.

Une personne handicapée physique peut-elle être autodéterminée ?

#### 1. L'autonomie

L'autonomie est l'ensemble des habiletés et des compétences qui permettent à un individu de se gouverner par ses propres moyens, de s'administrer et de subvenir à ses besoins personnels. Elle permet d'agir en totale indépendance des autres.

Un comportement autodéterminé sera un comportement autonome, dans le sens où la personne va agir en fonction de ses compétences dans son propre intérêt, tout cela sans être influencée par une personne extérieure quelle qu'elle soit (parents ou éducateurs).

Une personne atteinte d'une réduction d'autonomie physique ou sensorielle peut cependant être autonome mentalement. Cela veut dire qu'elle a conscience de ses limites, qu'elle sait/peut faire appel à des services existants (aide familiale, taxi pour PMR, réseau de courses à domicile...).

#### 2. L'autorégulation

L'autorégulation consiste en un ensemble de capacités qui permet à une personne de persister dans l'action qu'elle mène jusqu'à son terme, de résister à la distraction et d'effectuer des changements en cours de route.

Ce principe d'autorégulation suggère des capacités de la part de la personne à se gérer dans les actions qu'elle mène et donc à développer des capacités d'autogestion, d'auto évaluation, de renforcement mais aussi des capacités à se fixer des objectifs, à les atteindre, à résoudre des problèmes et à prendre des décisions.

#### 3. L'empowerment psychologique

L'empowerment psychologique fait référence à la notion de perception de contrôle. Les comportements de l'individu se fondent sur le fait que celui-ci croit avoir un contrôle sur les événements de sa vie et sur le fait qu'il possède et utilise les compétences nécessaires à

l'aboutissement de la tâche. Ainsi, il développe la capacité à anticiper les résultats d'une action potentielle.

#### 4. L'auto réalisation

L'auto réalisation est un processus d'apprentissage grâce auquel l'individu apprend à connaître ses forces et ses faiblesses et à en tirer profit. Cela lui permet donc de maximiser son développement personnel et à influencer sur le cours de sa vie. Cette connaissance augmente et se complexifie tout au long de la vie de l'individu.

« Une personne bien consciente de ses limites (fatigue physique intense, besoin d'une hygiène de sommeil, capacité de concentration faible ou élevée...) est en mesure de gérer ses activités de façon 'autonome' ».

La sophrologie est un outil d'aide au développement de l'autodétermination. Le sophroconseiller accompagne la personne et l'aide à y voir plus clair. La personne déficiente visuelle restant « actrice » de sa prise en charge, de son devenir.

Toutefois, un certain nombre de compétences sont essentielles à l'émergence de l'autodétermination. Elles s'acquièrent au fur et à mesure de la vie. Dans les comportements autodéterminés, on retrouve les aptitudes suivantes :

1. faire des choix ;
2. prendre des décisions ;
3. résoudre des problèmes ;
4. se fixer des buts et les atteindre ;
5. s'observer, s'évaluer et se valoriser ;
6. pratiquer l'auto instruction ;
7. promouvoir et défendre ses droits ;
8. locus of contrôle interne ;
9. avoir le sentiment d'efficacité personnelle et capacité à anticiper des résultats ;
10. avoir conscience de soi ;
11. avoir connaissance de soi.

Ces étapes du travail d'autodétermination sont facilement renforcées par un accompagnement sophrologique. Mon rôle consiste uniquement à permettre à la personne de puiser dans ses compétences, ses acquis et si besoin en

est, l'aider à débroussailler le terrain, à re/prendre conscience de ses aptitudes, à faire face et lui permettre de garder/reprendre confiance en elle.

Ces définitions sont issues de :

« Autorégulation: porte d'entrée vers l'autodétermination des personnes avec retard mental ? » par Marie-Claire Haelewyck et Nathalie Nader-Grosbois,

dans la Revue francophone de la déficience intellectuelle, volume 15, n° 2, pp.»

**Béatrice FRANCO**  
**Psychomotricienne,**  
**Sophroconseillère,**  
**Superviseuse**  
**du Service d'accompagnement**



## INFORMATIQUE

### L'iPad et autres tablettes

Dans la première partie de cet article, publiée dans le n° 283, nous avons évoqué l'iPad et les tablettes concurrentes, ainsi que quelques applications intéressantes comme l'agenda *Calendars* (<http://goo.gl/JptsN>) ou l'indispensable application de prise de notes *Notability* (<http://goo.gl/Vp4QV>). Si vous avez reçu un iPad pour les fêtes, empresses-vous également d'installer l'application *Evernote* (<http://goo.gl/jyMSL>) qui permet de tout noter, dicter, enregistrer, dessiner, partager et retrouver sur votre téléphone, ordinateur et tablette.

Dans cette seconde partie, nous allons découvrir, non pas un mode d'emploi qui serait totalement superflu tellement l'utilisation de l'iPad est intuitive, mais des astuces difficiles à découvrir par soi-même...

#### **Protégez votre iPad par un mot de passe**

Il est plus que recommandé de protéger votre iPad contre son utilisation par une personne non autorisée. Pour cela, allez dans «Réglages», puis dans «Verrouillage par code». Entrez alors les 4 chiffres du code que vous aurez choisi. L'iPad vous demandera une vérification. Ce code devra être fourni chaque fois que vous allumerez votre appareil.

#### **Astuces de clavier**

##### *- Accentuer les lettres*

Certaines lettres doivent parfois être accentuées. Si vous voulez écrire «à», «û» ou «ô», ou ajouter une cédille à un «c», il suffit de maintenir le doigt sur la lettre à accentuer jusqu'à ce qu'apparaissent les variantes possibles.

##### *- Taper plus rapidement*

La petite taille du clavier de l'iPad empêche l'affichage de tous les signes de ponctuation et des chiffres en même temps que les lettres. Pour taper un chiffre, il faut donc appuyer sur la touche «.123», taper le chiffre et à nouveau changer de clavier. Mais il existe une solution plus rapide: appuyez d'un doigt sur la touche «.123» puis glissez le doigt (sans quitter la surface de l'écran) vers la touche voulue et relâchez. Le clavier reviendra automatiquement aux lettres.

##### *- Changer l'apparence du tiret*

En maintenant le doigt appuyé sur le tiret, vous pouvez obtenir différentes formes et même un point.

##### *- Changer l'aspect des guillemets*

Un appui prolongé sur les guillemets permet de choisir entre plusieurs formes.

##### *- Ajouter un point en fin de phrase*

Si vous appuyez 2 fois brièvement sur la touche d'espace, l'iPad ajoutera

automatiquement un point suivi d'un espace.

- *Ajouter des émoticôns à vos documents*  
Si l'IOS de votre iPad est à jour, vous pouvez ajouter des petites images à vos textes: petits personnages d'humeur et autres objets.

Il faut commencer par activer leur affichage en allant dans «Réglages», «Général», «International», «Claviers», «Ajouter un clavier» et cliquer sur «Icônes Emoji». Ensuite, quand vous voulez ajouter une icône dans le texte, cliquez sur le globe (à gauche de la barre d'espace) jusqu'à ce qu'apparaissent les fameux Emoji. Appuyez à nouveau sur le globe pour revenir au clavier normal.

### **Forcer à redémarrer**

Si votre iPad se figeait pendant que vous l'utilisez et que ni le bouton «Power», ni le bouton «Home» ne réagissent, il faut envisager de le forcer à s'éteindre et à se rallumer. Appuyez durant quelques secondes et simultanément sur les deux boutons jusqu'à ce que l'écran devienne noir. L'appareil redémarrera après une courte pause.

### **Verrouiller les lettres capitales**

Il peut être utile de pouvoir verrouiller les capitales, par exemple pour écrire un titre ou un nom propre. On peut évidemment maintenir le doigt sur la touche SHIFT (majuscule). Mais il existe une solution plus pratique.

Commencez par aller dans les «Réglages», puis dans «Général», cliquez sur «Clavier» et activez «Majuscules verrouillées». Revenez dans l'application dans laquelle vous souhaitez écrire.

Chaque fois que vous voudrez écrire un texte en majuscules, il suffira d'appuyer à 2 reprises et rapidement sur la touche SHIFT (majuscule), et d'appuyer à nouveau dessus pour revenir aux minuscules.

### **Couper le son rapidement**

Contrairement à l'iPhone, l'iPad n'est pas équipé d'une touche MUTE (Muet). Pour couper rapidement le son de votre iPad, il suffit d'appuyer sur la touche son et de maintenir la touche enfoncée durant quelques brefs instants.

### **Déplacer ou supprimer des icônes**

Vous avez téléchargé des applications et elles viennent se positionner automatiquement où elles trouvent une place libre. Or, vous souhaitez sans doute disposer, sur la première page d'écran, des applications les plus utilisées.

Pour déplacer les icônes, commencez par appuyer sur l'une d'entre elles jusqu'à ce qu'elles se mettent à danser. À ce moment-là, vous pouvez:

- supprimer une application en appuyant sur la petite croix dessinée sur chaque icône et confirmer la suppression lorsque l'appareil vous le demandera;
- déplacer une icône en la guidant avec un doigt vers sa nouvelle place. Si elle doit changer de page, approchez-la le plus près possible du bord et attendez que la page suivante ou précédente apparaisse.

### **Regrouper les applications**

Si vous avez plusieurs applications de prise de notes ou plusieurs jeux, il peut être pratique de les regrouper au sein d'un dossier. Il suffit d'appuyer longuement sur une icône jusqu'à ce qu'elle se mette à balancer. Ensuite, faites-la glisser sur l'icône de l'application avec laquelle vous voulez la regrouper. L'iPad créera automatiquement un dossier que vous pourrez renommer à votre guise.

### **Gagner du temps avec le Spotlight**

Lorsque vous êtes sur votre page d'accueil, faites-la glisser vers la droite pour faire apparaître le *Spotlight*. Ce champ de recherche est capable de trouver instantanément tout ce qui se trouve sur votre appareil: applications, carnet d'adresses, événements du calendrier, etc.

En bas de page, le *Spotlight* vous propose même de lancer une recherche sur le Web ou dans *Wikipédia*.

### Remplacer le fond d'écran

Il est possible de remplacer le fond d'écran de la page d'accueil et celui de la page des icônes. Pour cela, il faut se rendre dans les «Réglages» et choisir «Luminosité et fond d'écran». Les 2 images apparaissent. En appuyant dessus, l'*iPad* ouvre l'application «Photos» dans laquelle vous pouvez choisir l'image qui vous convient.

### Utiliser la loupe

Quand vous tapez du texte dans une application comme du courrier électronique par exemple et que vous constatez que vous avez commis une erreur, appuyez sur l'endroit où se situe l'erreur et maintenez le doigt enfoncé jusqu'à ce qu'une sorte de loupe apparaisse. Vous pouvez déplacer le doigt pour agrandir d'autres parties du texte. Quand vous relâchez la pression, le curseur se positionne au bon endroit.

### Utiliser l'*iPad* en avion

Durant un voyage en avion, vous aurez peut-être envie de travailler, d'écrire, de lire ou de jouer sur votre *iPad*. Assurez-vous alors que le mode «Avion» est activé. Il est accessible par «Réglages». Quand le mode «Avion» est activé, il coupe automatiquement le wifi et les données cellulaires.

### Créer une présentation avec vos photos

Lorsque vous allumez votre *iPad*, avant de le débloquent, vous voyez une petite icône en bas à droite de l'écran. Un clic sur celle-ci lancera un *slideshow* de vos photos avec des animations automatiques. Appuyez brièvement dessus pour l'interrompre.

### Copier, couper, coller

Pour copier, appuyez longuement au début de l'endroit où doit commencer la sélection et déplacez le second point bleu jusqu'à la fin de la sélection désirée. Le mot «Copier» apparaît en haut (sur fond noir). Appuyez brièvement dessus, le fond devient bleu

puis le mot disparaît. La sélection est alors copiée dans le presse-papier. Elle peut être collée ailleurs.

Pour coller, appuyez longuement à l'endroit où doit se coller la sélection et le mot «Coller» apparaît. Appuyez dessus et le tour est joué.

Dans une note que vous rédigez vous-même, l'option «Couper» sera également proposée.

*Les tablettes sont de formidables outils multifonctionnels et plus qu'utiles pour peu qu'on ait plus d'un tour dans son sac. Par exemple, pour copier/coller: il suffit d'appuyer longuement au début du segment à copier et de déplacer le point bleu jusqu'à la fin de la sélection. Pour la coller ailleurs, il faut juste appuyer une nouvelle fois longuement sur l'endroit souhaité et le mot «coller» apparaît. Un petit clic et le tour est joué ! Mais attention à la tendinite de l'index !*

### Prendre une copie d'écran

Il est possible de prendre une copie de n'importe quel écran en poussant brièvement et simultanément sur la touche «Home» et la touche «Power». La copie d'écran se retrouvera automatiquement dans les photos.

### Sauver une image

Quand vous êtes sur une page web et que vous souhaitez sauver une image, appuyez sur l'image et attendez qu'un message apparaisse. Si vous utilisez *Safari* comme navigateur, les propositions «Enregistrer l'image» et «Copier» apparaîtront.

Même si *Safari* a quelque peu évolué, il n'est pas à la hauteur de *Chrome* (<http://goo.gl/XB5DF>) par exemple. N'hésitez pas à l'installer pour remplacer le navigateur par défaut. Les options sont beaucoup plus nombreuses. *Chrome* permet par exemple de la commander par la voix.

### Secouer pour annuler

Quand vous tapez un texte dans *Note* par exemple, vous pouvez annuler la dernière

action en secouant l'*iPad*. Mais il y a également un bouton «Annuler» accessible par la touche «.123» à gauche du clavier et un bouton «Rétablir» par la même touche à droite.

### **Économiser votre batterie en fermant des applications**

Ce qui est surprenant avec une tablette, c'est qu'on ne ferme pas une application avant d'en ouvrir une autre. Et pourtant, elles restent actives et consomment de l'énergie. Comment les fermer ?

En cliquant 2 fois rapidement sur le bouton «Home». Les applications ouvertes s'affichent dans le bas de l'écran. Maintenez le doigt appuyé sur l'une d'elles. Toutes se mettent à danser. Il suffit ensuite de cliquer sur le petit bouton rouge qui apparaît en haut à gauche de chacune d'elles. Cela ne supprime évidemment pas l'application !

### **Régler rapidement le volume de la musique**

Appuyer 2 fois rapidement sur le bouton «Home», puis faites glisser les applications ouvertes vers la droite. Cette manœuvre fait apparaître les réglages de la musique: avance, retour, arrêt et volume.

La même fenêtre permet de régler l'intensité lumineuse de l'écran.

### **Passer d'une application à l'autre**

Tant qu'une application n'a pas été définitivement fermée, elle reste accessible en appuyant 2 fois rapidement sur la touche «Home». Cette manœuvre permet ainsi de passer rapidement d'une application à l'autre.

### **Afficher la boussole sur la carte**

Une des applications les plus souvent utilisées sur l'*iPad* est la carte fournie par *Google Maps*. Dans la barre de menu de la carte se trouve une petite flèche qui permet de se localiser. Mais si vous appuyez une deuxième fois dessus, une boussole apparaîtra dans le coin supérieur droit de la

carte. Une astuce bien pratique pour les randonneurs.

### **Afficher le trafic**

Quand vous êtes dans l'application «Plans», vous remarquez que le coin inférieur droit de la carte est relevé. En appuyant dessus, vous faites apparaître diverses options: Standard (mode plan), Satellite, Mixte et Relief (sans grand intérêt).

Juste en dessous, vous pouvez activer l'option «Circulation» qui fait apparaître des couleurs sur les routes: verte lorsque la circulation est fluide et rouge lorsqu'elle est dense. Cette option est évidemment plus utile pour les villes et les autoroutes que pour les routes de campagne...

### **Épingler un endroit**

Dans le même coin inférieur droit de la carte, vous trouverez le bouton «Placer un repère». Appuyez dessus et l'*iPad* placera une épingle de couleur à l'endroit où vous vous trouvez ou à n'importe quel autre endroit dont vous souhaitez mémoriser la localisation. En appuyant sur le petit «i» du repère, vous pourrez l'ajouter aux favoris de la carte. Vous retrouverez ensuite vos favoris dans l'icône représentant un livre en haut de la carte. Une option bien utile pour mémoriser des adresses comme par exemple l'endroit où est parquée votre voiture.

### **Accéder au Notification Center (alertes)**

L'*iPad* propose un centre d'alertes dans lequel apparaissent les événements de l'agenda, mais aussi les alertes provenant de services de suivi d'actualité auxquels vous pourriez être abonné (par exemple *France 24*: <http://goo.gl/0j4IQ> ). Vous y trouverez également des informations de mise à jour et d'installation d'applications. Le *Notification Center* apparaît quand on place le doigt au centre du bandeau noir en haut de l'écran et qu'on le tire vers le bas.

## Gagner de la place

Si vous trouvez que votre *iPad* devient de plus en plus lent, il est peut-être utile de le nettoyer un peu. En effet, certaines applications sont plus gourmandes que d'autres en ressources. Allez dans les «Réglages», puis dans «Général» et enfin dans «Utilisation». La zone «Stockage» affiche l'espace occupé par chaque application. Si vous manquez de place, vous pourrez supprimer l'une ou l'autre application...

*L'iPad* est un merveilleux outil. Il est dommage que le constructeur ne fournisse pas un véritable mode d'emploi alors que ces quelques astuces font gagner du temps et rendent la tablette encore plus agréable à utiliser.  
Bon amusement !

**ATHENA 287 – Janvier 2013 - INTERNET**

Texte : Christian VANDEN BERGHEN

[cvb@easi-ie.com](mailto:cvb@easi-ie.com)

<http://www.easi-ie.com>

[http://www.twitter.com/easi\\_ie](http://www.twitter.com/easi_ie)

<http://www.inventerlefutur.eu>



## INFORMATIONS

### « Coup de Cœur » pour le musée lanchelevici !



Le jeudi 24 janvier, le musée lanchelevici a reçu le Coup de Cœur du jury de l'opération bénévole de la RTBF CAP 48, au cours de sa 7e remise du Prix de l'Entreprise Citoyenne.

Une équipe dynamique ouverte à la différence

Le musée s'est vu distinguer, d'une part pour ses visites guidées adaptées en situation de handicap visuel, auditif et mental, mais également pour sa politique d'emploi ouvert à la différence. Deux personnes en situation de handicap travaillent en effet pour le musée, l'une dans le cadre d'un contrat à durée indéterminée, l'autre sous forme de prestation de guide.

« Le Musée au bout des doigts », « Signes & Musée », « Musée Malin » sont autant de projets adaptés aux personnes en situation de handicap. « Le Musée au bout des doigts » est consacré aux malvoyants mais aussi aux voyants dans le cadre des visites de sensibilisation. Les explications de la

guide, elle-même non voyante, s'accompagnent de dispositifs auditif, olfactif, gustatif et tactile pour pallier le sens manquant.

Le deuxième, « Signes & Musée », propose une visite du musée en langue des signes aux personnes malentendantes. Ces visites sont assurées par Anne Clossen, historienne d'art souffrant de surdité.

« Musée Malin » est quant à lui un programme complexe destiné au public ayant une déficience intellectuelle. Cela se traduit par des panneaux en facile à lire, des pictogrammes amusants, l'utilisation de mots simples où une grande place est accordée à l'écoute et à l'échange.

Le personnel du musée lanchelevici est très fier et heureux de recevoir cette distinction qui récompense leur ouverture et leur accessibilité à un public encore trop souvent oublié des musées. Il espère, par l'obtention de ce Coup de Cœur, créer des émules et inspirer d'autres institutions à œuvrer dans le sens de l'ouverture à tous les publics.

### Le Musée au bout des doigts

- Visites adaptées pour le public déficient visuel : découverte multisensorielle de l'œuvre d'Idel Ianchelevici

Groupe : de 5 à 10 participants

Guide responsable : Kimberley Parée (historienne non-voyante)

Tarif :

\* Visite classique: 5,50 €, gratuit pour un accompagnant/personne

\* Visite + atelier créatif de modelage: 7 €, 1,50 € pour l'accompagnant

Info et réservation auprès de Kimberley Parée : [accueil@musee.ianchelevici.be](mailto:accueil@musee.ianchelevici.be)

- Visite de **sensibilisation** (public voyant)

Visite multisensorielle : constitution de pairs (visiteur les yeux bandés et son guide en alternance d'une salle à l'autre)

Groupe : de 6 à 10 participants

Guide responsable : Kimberley Parée

Tarif : 5,50 € par participant

NB: Il est tout à fait possible de former des groupes mixtes (famille / amis) incluant une ou deux personnes déficientes visuelles et des visiteurs voyants souhaitant vivre l'expérience de sensibilisation.

### Signes & Musée

Parcours adapté pour le public sourd et malentendant : visite en langue des signes

Groupe : de 10 à 15 participants

Guide responsable : Anne Clossen (historienne de l'art sourde)

Tarif : 50 € par groupe

Sur demande spécifique, il est possible de faire appel à une guide qui signe et oralise sa visite.

Info et réservation auprès de Kimberley Parée

[accueil@musee.ianchelevici.be](mailto:accueil@musee.ianchelevici.be)

### Musée malin

Visite et atelier créatif de modelage pour le public déficient intellectuel

Groupe : nombre variant en fonction du degré de handicap des participants

Guide responsable : Françoise Gutman (animatrice plastique)

Tarif : 3,50 € par participant, forfait minimum de 35 € par groupe

Contact préparatoire, info et réservation auprès de Céline Christiaens

[pedagogique@musee.ianchelevici.be](mailto:pedagogique@musee.ianchelevici.be)

Les visites de ces programmes peuvent avoir lieu du mardi au vendredi (9H-16H) ou le week-end (14H-18H).

---

## **Pour modifier la durée de sonnerie de votre GSM**

---

**F**rustré par le nombre de sonneries trop peu nombreuses pour décrocher votre téléphone ?

Frustré de voir tous vos appels déviés vers votre boîte à messages ? Savez-vous que vous avez la possibilité d'allonger le délai avant qu'un appel ne soit transféré vers votre répondeur vocal ? À vous, tout simplement, de programmer cet allongement. Et ce, en direct avec votre opérateur de réseau. Par défaut, le temps de sonnerie est fixé entre 15 et 20 secondes par la plupart des opérateurs. À peine le temps de vous rendre compte que quelqu'un essaye de vous joindre, si votre

GSM est au fond de votre sac ou dans la poche de votre manteau.

Or, les opérateurs offrent la possibilité d'allonger le temps de sonnerie jusqu'à 30 secondes et ce par palier de 5 secondes. Ce n'est pas encore Byzance, mais ces quelques (dizaines de) secondes en plus peuvent s'avérer précieuses. Pour cela, rien de très compliqué, juste une petite procédure rapide à encoder directement dans votre GSM.

Chaque opérateur a la sienne que nous vous présentons ci-dessous. Attention, chez Mobistar et Proximus, ce service n'est accessible qu'aux abonnés.

### PROXIMUS

Encodez \*\*61\*+32475151516\*\*XX#  
(XX = le nombre de secondes souhaitées par paliers de 5 secondes). Appuyez sur « envoi ».

### MOBISTAR

Encodez \*\*61\*5555\*\*XX#  
(XX = le nombre de secondes souhaitées par paliers de 5 secondes). Appuyez sur « envoi »

### BASE

Encodez \*\*61\*+32486191933\*\*XX#  
(XX = le nombre de secondes souhaitées par paliers de 5 secondes). Appuyez sur « envoi ».

*Test Achats 572 – Février 2013  
Evelyne Deltenre et Karel Jooken*

---

## AWIPH :

### Un « Parlons-en » accessible via la technologie moderne

---

L'AWIPH a inscrit dans ses priorités l'accessibilité de l'information pour tous. C'est pourquoi les collaborateurs infographistes et webmaster ont suivi une formation de perfectionnement pour rendre accessible à la synthèse vocale les publications sur leur site internet. Le numéro 52 de leur trimestriel « Parlons-en » a d'ailleurs été publié au mois de janvier sur le site [www.awiph.be](http://www.awiph.be) et répond aux exigences d'accessibilité aux non-voyants.

L'AWIPH vous invite donc à consulter cette version électronique du « Parlons-en », qui remplacera pour ce numéro l'édition braille du magazine. Tiphaine Dedonder, est à votre disposition par mail à [t.dedonder@awiph.be](mailto:t.dedonder@awiph.be) ou par téléphone au 071/205.547 pour recueillir vos avis et suggestions par rapport à cette édition. Toutes vos propositions et préférences concernant d'autres techniques d'accessibilité sont également les bienvenues.

---

## Renaissance 2.0, Voyage aux origines du Web

---

Le Mundaneum, Centre d'archives de la Fédération Wallonie-Bruxelles et espace d'exposition temporaire, situé au cœur de la ville de Mons, vous présente **Renaissance 2.0, Voyage aux origines du Web (jusqu'au 7 juillet 2013)**.

Cette exposition a pour ambition de retracer l'histoire des sciences de l'information et de la communication depuis la première tablette sumérienne jusqu'aux tablettes tactiles d'aujourd'hui.

Créé au XIXème siècle par Paul Otlet et Henri La Fontaine, Le Mundaneum avait pour ambition de rassembler la connaissance mondiale en un seul lieu afin de la rendre accessible au plus grand nombre.

Le Mundaneum d'aujourd'hui perpétue cette ambition et rend désormais ces **expositions accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes**, en proposant des visites guidées sur mesure réalisées par une personne malvoyante.

Infos pratiques :

**Visite pour les personnes aveugles & malvoyantes \*1h30-2h**

Du lundi au vendredi de 9h à 15h

Tarif : 7 € / personne

Groupe : 10 pers. Max.

**Réservations obligatoires**

Priscilla Génicot / Chargée de la médiation des publics

[priscilla.genicot@mundaneum.be](mailto:priscilla.genicot@mundaneum.be)

---



# Prix Lion Francout 2013

## **NOUVELLE DATE LIMITE POUR LE DEPOT DES CANDIDATURES**

### **PRIX LION-FRANCOUT 2013**

*Prix de récompense pour un aveugle  
méritant  
Etablissement d'Utilité Publique (Arrêté  
royal du 21 mars 1978)*

## **REGLEMENT D'ATTRIBUTION DU PRIX**

Monsieur Joseph LION avait, de son vivant, créé, en mémoire de son épouse, Madame Constance FRANCOU, un Prix dénommé «**Prix Lion-Francout**», destiné à récompenser un aveugle particulièrement méritant.

Depuis le décès de Monsieur LION, les activités de cette œuvre ont été reprises par l'Etablissement d'Utilité Publique portant le même nom, créé en vertu des dispositions testamentaires du défunt et reconnu par arrêté royal du 21 mars 1978.

Suivant le vœu de son fondateur, cette Fondation a pour objet l'octroi d'un prix annuel en faveur d'un aveugle à cent pour cent comme défini ci-après selon le texte même du fondateur :

«Il ne s'agit pas d'une œuvre de charité, mais bien d'une institution de récompense individuelle qui, en dehors de l'action de toutes les œuvres en faveur des aveugles, vise le candidat qui, sans être entretenu ni soutenu pécuniairement par une œuvre d'aveugles et sans avoir recours à la charité, en tenant compte de ses seuls moyens, s'est le mieux manifesté par son courage et son comportement».

Le candidat peut évidemment avoir profité d'une éducation et d'une instruction dans un établissement spécialisé.

Peuvent se présenter comme candidats, **toutes les personnes aveugles à cent pour cent**, sans distinction de race, de sexe ni d'opinion, habitant la Belgique

depuis au moins 10 ans, de nationalité belge depuis au moins cinq ans, qui auront eu une conduite courageuse et une activité attestant de leurs hautes qualités morales pour surmonter les inconvénients de leur infirmité et ainsi se rendre aussi utiles que possible à la société.

**Toutes les candidatures non récompensées restent valables pour l'avenir, pour autant que les intéressés les confirment chaque fois par simple lettre adressée au «Prix LION-FRANCOUT».**

Les candidatures peuvent être présentées par des tiers. Un lauréat ne peut jamais se représenter.

Les nouvelles candidatures doivent obligatoirement être accompagnées des documents probants suivants :

1. Certificat officiel de vie et mœurs de date récente.
2. Photocopie de la carte d'identité.
3. Tous documents donnant de façon précise les activités du candidat.
4. Certificat médical concernant l'infirmité.
5. Tous autres documents que le candidat estime être utiles à sa présentation.

Le jury se réserve le droit de faire vérifier les renseignements se trouvant sur les documents soumis par le candidat.

La désignation du lauréat par le jury est sans appel.

Par le fait de déposer leur candidature, les candidats déclarent se soumettre sans restriction et sans réserve aux conditions développées ci-avant.

La Fondation «**Prix LION-FRANCOUT**» est distincte et indépendante de toutes œuvres, associations, institutions ou groupements, même s'il y avait similitude de but poursuivi. Elle possède son propre capital.

Le montant du Prix LION-FRANCOUT 2013 est fixé à 25.000 euros.

Les candidatures pour le Prix 2013 doivent parvenir au siège du Prix :

**PRIX LION-FRANCOUT**  
**c/o Monsieur J.-M. PIRET**  
**avenue des Tourterelles, 9,**  
**1150 BRUXELLES.**  
**avant le 1<sup>er</sup> mai 2013**



## ACTUALITÉS



Le 25 mars 2013, INTÉGRA sera chez nous pour une démonstration du GPS Kaptan Mobility et du logiciel de lecture d'écran Windows-Eye. Les résultats de cette rencontre paraîtront dans le prochain numéro.



### La Semaine numérique 2013 se déroulera du 20 au 26 avril

Notre Service y participera en ouvrant ses portes au public.

La Semaine numérique est un moment unique dans l'année pour réfléchir, informer, sensibiliser et accompagner le public dans l'appropriation des technologies de l'information qui révolutionnent petit à petit notre existence.

[www.lasemainenumerique.be](http://www.lasemainenumerique.be)

Infos: [info@lasemainenumerique.be](mailto:info@lasemainenumerique.be)

### Journées de sensibilisation auprès des étudiants.

Les 7 et 8 mai prochains, nous rencontrerons les étudiants éducateurs de l'Institut Provincial de Nursing du Centre à La Louvière.

L'organisation de ces séances de sensibilisation et d'information est possible grâce à notre partenariat avec le Musée Ianchelevici. En effet, c'est lors de notre participation à l'exposition « Tu ne vois pas ? Alors regarde ! », à la Maison du tourisme du Parc des canaux et châteaux de La Louvière, que nous avons rencontré le professeur de psychopédagogie de cette école. Pour cela, nous tenons à remercier Kimberley Parée.

Les matinées de sensibilisation auprès des étudiants se dérouleront comme suit :

- Présentation de l'asbl par les formateurs : petit historique de l'asbl, les objectifs des formations, le public, le fonctionnement...
- Présentation du matériel informatique adapté aux différentes déficiences visuelles : démonstration et explications des logiciels d'agrandissement, relecteurs d'écran, barrettes braille, loupes...
- Sensibilisation au handicap visuel par Béatrice Francq, Psychomotricienne-Sophroconseillère et Superviseuse du Service d'accompagnement du HVFE, par la projection d'un film sur les différents types de malvoyance, mise en situation, parcours. Et elles se termineront par une séance de questions/réponses.

Un compte-rendu de ces journées paraîtra dans le prochain numéro.

## ReWICs [13]

### Edition 2013, la grande révolution

Notre Service s'est inscrit à nouveau cette année pour participer aux Rencontres des territoires numériques innovants qui se dérouleront à Charleroi, le mercredi 15 mai 2013.

Les ReWICs se sont des conférences, des débats, des mini-ateliers et plus de 50 stands d'exposants ayant pour sujet commun : « Les pratiques et les enjeux de l'Internet et des Technologies de l'information et de la communication (TIC) ».

Pour plus d'informations : [www.rewics.be](http://www.rewics.be)

---



Sensotec organise des journées de démonstration sur les aides techniques pour personnes malvoyantes et non voyantes.

Participez à une de leurs journées de démonstration :

- 19 et 20 avril 2013 : Bruxelles, ETR, Rue Traversière 17, 1210 Bruxelles
- 31 mai 2013 : Charleroi Espace Meeting Européen, Rue des Français 147, 6020 Charleroi
- 1 juin 2013 : Sensotec Namur, Rue de la Croix Rouge 39, 5100 Jambes

À partir de 10h30 jusque 16h30.

Rencontrez les consultants expérimentés, demandez un conseil personnalisé gratuit et libre de tout engagement.

Plus de dates et de salons sur [www.sensotec.be/agenda](http://www.sensotec.be/agenda)

Également sur rdv : [sales@sensotec.be](mailto:sales@sensotec.be)

Tél. : 081 71 34 60.

---

## MÉCÉNAT

### Fondation LEGRAIN

Cette année encore, Monsieur Luc LEGRAIN, Président de la Fondation LEGRAIN, accorde son soutien à notre action en faveur des personnes aveugles et malvoyantes. C'est avec grand plaisir que nous avons acquis un ordinateur de bureau grâce à sa générosité.

Nous tenons à le remercier bien vivement pour sa précieuse aide.

## SOMMAIRE

<b>EDITORIAL</b> .....	1
Marcel FRANÇOIS .....	1
<b>VISION</b>	
La génération MP3 – 1 <sup>ère</sup> partie.....	2
Se reconstruire suite à l'aggravation ou l'apparition d'une déficience, d'un handicap, d'une maladie .....	7
<b>INFORMATIQUE</b>	
L'iPad et autres tablettes .....	9
<b>INFORMATIONS</b>	
« Coup de cœur » pour le Musée Ianchelevici.....	13
Pour modifier la durée de sonnerie de votre GSM.....	14
AWIPH : un « Parlons-en » accessible via la technologie moderne .....	15
Renaissance 2.0, Voyage aux origines du Web.....	15
Prix Lion Francout 2013 .....	16
<b>ACTUALITÉS</b>	
INTÉGRA.....	17
Semaine numérique 2013 .....	17
Journées de sensibilisation auprès des étudiants.....	17
ReWICs [13] .....	18
Journées de démonstration SENSOTEC .....	18
<b>MÉCÉNAT</b> .....	18

**Les articles publiés n'engagent que leur auteur**

*Rédactrice en chef:*  
Emeline PROCUREUR

*Comité de rédaction:*  
Vinciane HOORNAERT  
Franck FLORINS  
Béatrice FRANCCQ  
Laurent GRAUX  
Emeline PROCUREUR  
Claude SCHEPENS

*Réalisation technique:*  
Vinciane HOORNAERT  
Valérie DUBOIS  
Noémie POULAIN

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

Membre de la C.B.P.A.M.  
(Confédération Belge pour la Promotion des Aveugles et Malvoyants)