

Introduction au Projet

24 janvier 2025

Table des matières

1	Introduction	3
2	Objectifs du Projet	3
3	Méthodologie	4
4	Description du Jeu	5
4.1	Objectif du Jeu	5
4.2	Matériel Nécessaire	5
4.3	Déroulement du Jeu	5
4.4	Règles du Jeu	6
4.5	Mesures de Sécurité et de Soutien	6
4.6	Débriefing et Réflexion	6
5	Témoignages	7
5.1	Témoignage de Josianne	7
5.1.1	Adaptations à Domicile	7
5.1.2	Défis de Transport	7
5.1.3	Activités et Loisirs	8
5.1.4	Suggestions pour les Simulations	8
5.1.5	Réflexions de Josianne	8
5.2	Témoignage d'Osmane	9
5.2.1	Adaptations et Vie Quotidienne	9
5.2.2	Défis Professionnels	9
5.2.3	Sports et Loisirs	10
5.2.4	Participation au Projet et Suggestions	10
5.2.5	Réflexions d'Osmane	10

6	Mini-Jeux Inspirés des Témoignages	11
6.1	Idées des Mini-Jeux	11
7	Conseils Généraux pour l'Organisation	12

1 Introduction

Dans la société de plus en plus inclusive d'aujourd'hui, comprendre les expériences diverses des individus en situation de handicap est essentiel pour favoriser l'empathie et promouvoir l'accessibilité. Malgré les avancées technologiques et les systèmes de soutien, les personnes aveugles ou malvoyantes continuent de rencontrer des défis significatifs dans leur vie quotidienne. Ces défis vont de la localisation des objets personnels et de la navigation dans les espaces physiques à la gestion des tâches qui reposent fortement sur des repères visuels.

Le projet « **Tu l'as pas vu venir** » vise à combler le fossé entre les personnes voyantes et celles malvoyantes en offrant des simulations immersives qui reproduisent les expériences quotidiennes de ceux qui vivent sans vue. En participant à des activités structurées telles que la recherche d'un téléphone égaré dans un environnement inconnu, la navigation dans des espaces remplis d'obstacles tout en portant des objets, et l'accomplissement de tâches ménagères routinières sans assistance visuelle, les participants acquerront une compréhension approfondie des stratégies et des adaptations utilisées par les personnes aveugles pour maintenir leur indépendance et leur qualité de vie.

2 Objectifs du Projet

1. Accroître la Sensibilisation et la Compréhension

- Offrir aux personnes voyantes une expérience directe des obstacles rencontrés par les personnes aveugles ou malvoyantes.
- Mettre en lumière l'importance du design accessible et l'impact des barrières environnementales sur les activités quotidiennes.

2. Promouvoir l'Empathie et Réduire les Stéréotypes

- Favoriser un sentiment d'empathie en permettant aux participants de vivre temporairement les limitations imposées par l'absence de vue.
- Remettre en question et dissiper les idées reçues et les stéréotypes courants sur la cécité et la déficience visuelle.

3. Encourager le Plaidoyer pour l'Accessibilité

- Inspirer les participants à défendre des pratiques et des environnements plus inclusifs dans leurs communautés.
- Identifier les domaines où l'accessibilité peut être améliorée et proposer des solutions concrètes basées sur les enseignements tirés des simulations.

3 Méthodologie

Le projet utilise une série de simulations soigneusement élaborées qui reproduisent des scénarios de la vie réelle rencontrés par les personnes aveugles. Ces simulations se déroulent dans un environnement contrôlé et sécurisé, garantissant que les participants puissent s’engager pleinement sans risque. Chaque activité est accompagnée de séances d’information et de débriefing pour maximiser l’apprentissage et la réflexion.

Activités de Simulation

- **Tâche de Localisation d’Objets** : Les participants cherchent un téléphone qui sonne ou d’autres objets personnels dans une pièce, les yeux bandés ou avec des dispositifs limitant la vision.
- **Parcours de Navigation** : Se déplacer à travers un chemin rempli d’obstacles en utilisant une canne blanche, reproduisant l’expérience de la navigation dans des espaces publics et privés.
- **Gestion des Tâches** : Effectuer des tâches ménagères telles que cuisiner ou organiser sans assistance visuelle, en s’appuyant sur des repères tactiles et auditifs.

Mesures de Soutien et de Sécurité

- Des facilitateurs formés accompagnent les participants à chaque simulation, fournissant de l’aide si nécessaire.
- Des protocoles de sécurité sont en place pour prévenir les accidents et garantir un environnement d’apprentissage favorable.

Bénéfices Attendus

Pour les Participants

- Une meilleure sensibilisation aux défis quotidiens rencontrés par les personnes aveugles ou malvoyantes.
- Une empathie accrue et une plus grande appréciation des compétences et de la résilience nécessaires pour vivre sans la vue.
- Une motivation à soutenir et à plaider pour des améliorations en matière d’accessibilité dans divers environnements.

Pour la Société

- Une meilleure compréhension publique des déficiences visuelles, menant à des politiques et des pratiques plus inclusives.
- Des liens communautaires renforcés grâce à des expériences partagées et un respect mutuel.
- Une contribution à un environnement plus accessible et équitable pour toutes les personnes, indépendamment de leurs capacités visuelles.

Projet de Simulation : Vivre une Journée Sans Vue Votre Nom 24 janvier 2025

4 Description du Jeu

4.1 Objectif du Jeu

Le jeu **“Parcours de Vie Quotidienne”** a pour but de simuler les défis quotidiens auxquels les personnes aveugles ou malvoyantes sont confrontées. Il vise à offrir une expérience immersive permettant aux participants de ressentir les obstacles et d’apprécier les stratégies d’adaptation nécessaires pour accomplir des tâches courantes sans la vue.

4.2 Matériel Nécessaire

- Bandeaux ou lunettes simulant une basse vision
- Canne blanche
- Objets divers (téléphone, bouteille d’eau, verre, boîte, etc.)
- Table et chaises
- Espace dégagé pour le parcours
- Photos imprimées pour l’identification

4.3 Déroulement du Jeu

Le jeu se déroule en plusieurs étapes, chacune simulant une tâche quotidienne spécifique :

1. Création du Parcours

- Aménager une salle en plaçant divers obstacles tels que des chaises, des tables et des objets dispersés pour simuler un environnement encombré.

2. Première Phase : Manipulation et Navigation

- **Étape 1 :** Le participant est bandé et reçoit une canne blanche. Il doit entrer dans la pièce et se déplacer jusqu'à un point spécifique où il doit placer un objet (par exemple, un téléphone) dans une boîte.
- **Étape 2 :** Ensuite, le participant doit récupérer une bouteille d'eau située à un autre endroit du parcours et se diriger vers la fin de la pièce pour verser l'eau dans un verre posé sur une table.

3. Deuxième Phase : Identification d'Objets

- Une fois l'eau versée, le participant doit identifier différents objets placés autour de la table en se fiant uniquement au toucher.

4. Troisième Phase : Vision Floue

- Les participants doivent maintenant porter des lunettes spéciales qui floutent leur vision. Ils sont ensuite invités à identifier des photos imprimées placées à divers endroits de la salle.

4.4 Règles du Jeu

- Les participants doivent porter un bandeau ou des lunettes spéciales pour simuler une déficience visuelle.
- L'utilisation de la canne blanche est obligatoire pour naviguer dans le parcours.
- Les participants doivent accomplir chaque tâche dans l'ordre indiqué.
- Aucun aide extérieure ne doit être fournie pendant les phases de simulation, sauf pour des raisons de sécurité.

4.5 Mesures de Sécurité et de Soutien

- Des facilitateurs formés seront présents pour guider les participants et intervenir en cas de besoin.
- Le parcours sera inspecté pour éliminer tout danger potentiel avant le début des simulations.
- Des instructions claires seront fournies avant chaque phase du jeu.

4.6 Débriefing et Réflexion

Après la réalisation du jeu, une session de débriefing sera organisée où les participants pourront partager leurs ressentis, discuter des difficultés rencontrées et réfléchir aux stratégies d'adaptation utilisées par les personnes

aveugles ou malvoyantes. Cette étape est cruciale pour maximiser l'apprentissage et l'empathie.

5 Témoignages

5.1 Témoignage de Josianne

Au cours de notre projet, nous avons eu l'opportunité de rencontrer Josianne, une femme courageuse qui a tragiquement perdu sa vision à la suite d'une maladie héréditaire. Initialement, Josianne disposait d'une vision évaluée à 1 sur 10. Dans l'espoir de restaurer partiellement sa vue, elle a subi une opération qui a temporairement amélioré sa vision à 3 sur 10. Malheureusement, les effets de l'opération se sont estompés, et sa vision est revenue à 1 sur 10. Aujourd'hui, la lumière affecte négativement sa perception visuelle, la réduisant à un écran noir parsemé de points blancs, rendant son quotidien particulièrement difficile.

5.1.1 Adaptations à Domicile

Malgré ces défis, Josianne a su développer des stratégies d'adaptation remarquables pour maintenir son autonomie à la maison. Elle a mémorisé l'agencement de chaque pièce, ce qui lui permet de se déplacer plus aisément et de retrouver ses objets personnels avec plus de facilité. Cependant, certaines tâches restent particulièrement ardues :

- **Cuisine** : Josianne préfère utiliser les plaques de cuisson à gaz plutôt que les nouvelles plaques tactiles. Les plaques à gaz émettent un son distinctif qui lui permet de mieux localiser et contrôler la cuisson, contrairement aux plaques tactiles qui sont moins audibles.
- **Organisation des Objets** : Bien qu'elle ait organisé soigneusement ses affaires, il arrive que des objets comme son téléphone ou ses lunettes soient déplacés, ce qui complique leur localisation sans repères visuels. Elle doit souvent tâtonner méthodiquement chaque zone pour retrouver ce qu'elle cherche.

5.1.2 Défis de Transport

Les déplacements en transport en commun représentent une source de stress et de frustration pour Josianne. Les bus n'affichent que leur numéro et leur destination, ce qui ne lui permet pas de savoir précisément où ils se

trouvent ni quand ils arriveront à destination. Cela la force souvent à se débrouiller seule, surtout lorsqu'il s'agit de traverser des passages piétons. Elle dépend principalement des indications verbales des passants ou des bruits des véhicules pour savoir quand traverser. De plus, les récents travaux publics sur certaines rues, notamment la Rue Cassés, rendent la marche encore plus compliquée en introduisant des obstacles inattendus et en modifiant les parcours habituels.

5.1.3 Activités et Loisirs

Malgré ces obstacles, Josianne continue de pratiquer des activités qui lui apportent joie et satisfaction, comme la natation. Elle trouve dans cette activité une source de bien-être physique et mental, tout en maintenant un certain niveau d'autonomie et de mobilité.

5.1.4 Suggestions pour les Simulations

Lors de nos échanges, Josianne a proposé plusieurs idées de simulations à intégrer dans notre projet, reflétant les défis réels auxquels elle est confrontée au quotidien :

- **Recherche d'un Téléphone qui Sonne** : Simuler la difficulté de localiser un téléphone égaré dans un environnement inconnu, en reproduisant l'absence de repères visuels.
- **Transport d'Objets Lourds** : Simuler le port d'objets encombrants tout en naviguant dans un parcours rempli d'obstacles, illustrant les défis supplémentaires rencontrés lors du transport d'objets lourds.
- **Mesure d'Ingrédients pour la Cuisine** : Simuler la préparation de repas sans repères visuels, en se fiant uniquement aux sensations tactiles et auditives pour mesurer les ingrédients.

5.1.5 Réflexions de Josianne

Josianne nous a partagé ses réflexions sur la manière dont ces simulations peuvent aider à sensibiliser le grand public aux défis quotidiens des personnes aveugles ou malvoyantes. Elle a souligné l'importance de comprendre non seulement les obstacles physiques, mais aussi les aspects émotionnels et psychologiques de la perte de vision. Selon elle, ces expériences peuvent contribuer à briser les stéréotypes et à promouvoir une société plus empathique et inclusive.

"Vivre sans la vue, c'est devoir constamment s'adapter et trouver de nouvelles façons de faire les choses. Ces simulations permettent aux voyants de comprendre un peu mieux ce que nous vivons chaque jour et j'espère qu'elles les encourageront à soutenir des initiatives pour améliorer l'accessibilité."

Le témoignage de Josianne illustre parfaitement les défis et les adaptations nécessaires pour vivre sans la vue. Son histoire renforce l'importance de notre projet et souligne le besoin urgent de promouvoir l'empathie et l'accessibilité dans notre société.

5.2 Témoignage d'Osmane

La semaine dernière, nous avons eu le privilège de rencontrer Osmane, un jeune homme de 25 ans qui a perdu sa vision à l'âge de 15 ans à la suite d'une opération échouée. Son parcours, bien que similaire à celui de Josianne en termes de perte de vision, présente des défis supplémentaires, notamment sur le plan professionnel et social.

5.2.1 Adaptations et Vie Quotidienne

Osmane a également dû adapter son environnement domestique pour compenser l'absence de repères visuels. Il a organisé chaque pièce de sa maison de manière méticuleuse, mémorisant l'emplacement de chaque objet pour faciliter ses déplacements et éviter les frustrations liées à la recherche d'objets déplacés. Cependant, malgré ces efforts, il rencontre toujours des difficultés :

- **Cuisine** : Comme Josianne, Osmane utilise principalement des plaques à gaz en raison de leur signal sonore, ce qui lui permet de mieux contrôler la cuisson sans dépendre des signaux tactiles.
- **Organisation des Objets** : Il doit souvent vérifier manuellement chaque espace de rangement pour retrouver des objets tels que son téléphone ou ses lunettes, surtout lorsqu'ils ont été déplacés involontairement.

5.2.2 Défis Professionnels

L'un des principaux défis d'Osmane est la recherche d'un emploi adapté à sa situation. La plupart des entreprises ne sont pas suffisamment accueillantes pour les personnes en situation de handicap, ce qui limite ses opportunités professionnelles. Osmane a partagé avec nous son expérience frustrante de devoir souvent se débrouiller seul lors des entretiens d'embauche et de l'intégration dans les milieux de travail. Heureusement, il bénéficie du soutien de

"**Rencontres**", une association qui fournit une aide financière temporaire jusqu'à ce qu'il trouve un emploi stable.

5.2.3 Sports et Loisirs

Osmane est un grand passionné de sport, en particulier de natation, une activité qui lui permet de maintenir une bonne condition physique et de se détendre mentalement. Il participe également à des sports adaptés, comme le basketball sonore, qui utilise un ballon spécial équipé de dispositifs sonores pour faciliter la pratique en équipe. Ces activités lui apportent un sentiment de normalité et renforcent son estime de soi.

5.2.4 Participation au Projet et Suggestions

Osmane a testé notre jeu de simulation en avant-première et nous a fourni des retours précieux pour l'améliorer. Il a souligné l'importance d'inclure des scénarios réalistes qui reflètent les défis quotidiens, comme la gestion des transports en commun et la recherche d'objets personnels. Ses suggestions incluent :

- **Simulation de Recherche d'un Téléphone** : Reproduire la difficulté de localiser un téléphone sonore dans un environnement encombré.
- **Transport d'Objets Lourds** : Intégrer des parcours avec des obstacles variés pour simuler le transport d'objets lourds, comme des sacs de courses.
- **Mesure d'Ingrédients pour la Cuisine** : Créer des tâches de mesure sans repères visuels, en utilisant des outils tactiles et sonores.

5.2.5 Réflexions d'Osmane

Osmane a exprimé son espoir que ces simulations aideront à sensibiliser davantage de personnes aux défis rencontrés par les personnes aveugles ou malvoyantes. Il a souligné l'importance de l'empathie et de la compréhension pour créer un environnement plus inclusif et solidaire. Selon lui, ces initiatives peuvent non seulement améliorer la vie des personnes en situation de handicap, mais aussi enrichir la société dans son ensemble en valorisant la diversité des capacités.

"Ces simulations sont une excellente manière de sensibiliser le public. Elles permettent de comprendre les défis que nous rencontrons chaque jour et d'encourager des changements positifs pour une société plus inclusive."

Le témoignage d’Osmane enrichit notre compréhension des défis multifacettes auxquels sont confrontées les personnes aveugles ou malvoyantes. Son expérience souligne la nécessité de poursuivre nos efforts pour promouvoir l’accessibilité et l’inclusion dans tous les aspects de la vie quotidienne.

6 Mini-Jeux Inspirés des Témoignages

Afin de rendre notre projet de simulation plus interactif et immersif, nous proposons l’intégration de plusieurs mini-jeux basés sur les expériences vécues par Josianne et Osmane. Ces mini-jeux sont spécialement conçus pour se dérouler dans un espace restreint, garantissant ainsi la sécurité des participants tout en reproduisant fidèlement les défis quotidiens rencontrés par les personnes aveugles ou malvoyantes.

6.1 Idées des Mini-Jeux

1. À la Recherche du Téléphone

- **Objectif** : Sensibiliser à la difficulté de retrouver un objet sonore sans vue.
- **Description** : Les participants, bandés ou portant des lunettes simulant une basse vision, doivent localiser un téléphone émettant des sons dans une zone limitée.

2. Parcours d’Orientation à l’Aveugle

- **Objectif** : Simuler la navigation avec obstacles.
- **Description** : Traverser un parcours aménagé avec divers obstacles en utilisant une canne blanche, sous la supervision d’un moniteur.

3. Test de Cuisine ou Atelier Sensoriel

- **Objectif** : Illustrer la complexité de cuisiner sans vue.
- **Description** : Suivre une recette simple verbalement tout en manipulant des ingrédients et ustensiles adaptés.

4. Mémoire Auditive et Repérage de Sons

- **Objectif** : Développer l’écoute active.
- **Description** : Identifier et localiser des sources sonores multiples dans une pièce, parfois superposées.

5. Course en Relais Chargée

- **Objectif** : Illustrer la difficulté de transporter un objet encombrant.
- **Description** : Transporter un sac lourd d’un point A à un point B en évitant des obstacles, avec ou sans guide verbal.

6. Cache-Cache Tactile

- **Objectif** : Sensibiliser à la recherche méthodique d'objets.
- **Description** : Trouver et identifier des objets dispersés dans une pièce en se fiant uniquement au toucher.

7. Simulation de Gestion d'Urgence

- **Objectif** : Comprendre les défis de réagir à une situation d'urgence sans repères visuels.
- **Description** : Réagir à des scénarios d'urgence en suivant des repères tactiles et auditifs pour évacuer en toute sécurité.

8. Simulation de Gestion de Temps et de Routine

- **Objectif** : Comprendre les défis de suivre une routine quotidienne sans repères visuels.
- **Description** : Suivre un emploi du temps verbalement tout en accomplissant des tâches dans un ordre spécifique avec des aides tactiles et auditives.

9. Narration Sensorielle

- **Objectif** : Vivre une histoire en utilisant uniquement les sens auditifs et tactiles.
- **Description** : Les participants, bandés, écoutent une histoire avec des effets sonores et manipulent des accessoires tactiles correspondant aux éléments de l'histoire.

10. Défi d'Identification d'Aromas

- **Objectif** : Développer l'odorat et la capacité à identifier des objets ou ingrédients par leur parfum.
- **Description** : Identifier différentes odeurs contenues dans des fioles opaques en se fiant uniquement à l'odorat.

11. Jeu de Mémoire Basé sur le Son

- **Objectif** : Améliorer la mémoire auditive et la capacité à associer des sons à des objets spécifiques.
- **Description** : Associer des sons émis par divers objets à leur source correspondante et mémoriser ces associations.

7 Conseils Généraux pour l'Organisation

1. **Sécurité avant tout** : Protégez les participants contre les risques de chute ou de blessure (éviter les surfaces glissantes, protéger les angles vifs).

2. **Encadrement** : Assurez la présence de moniteurs ou assistants prêts à intervenir.
3. **Debriefing** : Après chaque jeu, prenez le temps d'échanger sur les ressentis, les difficultés rencontrées et les solutions trouvées. Cette phase de réflexion est cruciale pour prendre conscience des enjeux quotidiens des personnes aveugles ou malvoyantes.
4. **Adaptation** : Selon l'âge des joueurs, la complexité peut être modulée (parcours plus long, objets plus variés, activités plus ou moins techniques).
5. **Collaboration** : Si possible, impliquer des personnes non-voyantes ou malvoyantes dans la conception ou l'animation pour garantir la pertinence et la justesse des simulations.
6. **Feedback Continu** : Recueillez régulièrement les retours des participants pour ajuster et améliorer les mini-jeux.
7. **Inclusivité** : Assurez-vous que les activités sont accessibles à tous les participants, en tenant compte des différentes formes de déficiences visuelles et des capacités physiques.
8. **Équipements Adaptés** : Utilisez des équipements sécurisés et adaptés, comme des cannes blanches légères, des bandeaux confortables et des objets sans danger pour éviter les accidents.
9. **Documentation et Suivi** : Documentez les retours et les observations de chaque session pour améliorer continuellement les mini-jeux et adapter les activités en fonction des besoins des participants.
10. **Environnement Inclusif** : Créez un environnement accueillant et respectueux, encourageant les participants à partager leurs expériences et à poser des questions.
11. **Accessibilité des Supports** : Assurez-vous que tous les supports utilisés (documents, instructions, équipements) sont accessibles aux personnes malvoyantes, en utilisant des formats adaptés comme le Braille ou les fichiers audio.
12. **Répartition Équitable** : Veillez à ce que chaque participant ait l'opportunité de participer activement et de bénéficier des activités sans se sentir exclu ou dépassé.