



ORIENTATION ET MOBILITÉ

AUTEURS

Hasan Minto: *Brien Holden Vision Institute, Pakistan*

Padhmavathi Bashyarangan: *LV Prasad Eye Institute, Inde*

RÉVISION PAR LES PAIRS

Jill Keefe: *Centre for Eye Research Australia (CERA), Melbourne, Australie*

Pirindhavellie Govender: *University of KwaZulu Natal (UKZN) Durban, Afrique du Sud*

INTRODUCTION

Ce chapitre couvre les éléments suivants :

- Qu'est-ce que l'orientation et la mobilité
- Instructions d'orientation et de mobilité
- Habiletés avant l'usage de la canne
- Techniques pour guide voyant
- Utilisation d'une canne
- Utilisation des autres sens pour l'orientation
- Quoi faire et ne pas faire en orientation et mobilité

INTRODUCTION

Certaines personnes ayant un déficit sévère de la vision sont trop craintives pour sortir sans être accompagnées. Ils restent à la maison parce qu'ils ne savent pas comment se déplacer seuls et doivent dépendre de l'aide de leur famille et de leurs amis. Ils doivent attendre que quelqu'un les amène visiter la maison des voisins ou même à la salle de bain. Cependant avec de la formation, ces personnes peuvent apprendre à se déplacer de façon sécuritaire dans leur environnement. Cela leur permet plus de liberté et les rend moins dépendants de leur famille et de leurs amis. Les enfants peuvent apprendre à se rendre à l'école et les adultes à se rendre à leur travail ou dans le jardin. Quand des personnes ayant des déficits visuels peuvent se déplacer de façon sécuritaire dans des environnements familiers, ils peuvent devenir plus actifs dans les activités familiales et communautaires.

ORIENTATION ET MOBILITÉ

La formation en mobilité est une expression utilisée pour désigner l'entraînement pour une combinaison de deux habiletés : la mobilité et l'orientation. La mobilité correspond à la capacité ou la facilité de mouvement, tandis que l'orientation est la capacité d'utiliser les sens résiduels pour déduire sa position dans l'environnement à n'importe quel moment.

L'orientation et la mobilité se définissent comme l'enseignement des concepts, des habiletés et des techniques nécessaires pour qu'une personne ayant un déficit de la vision puisse se déplacer de façon sécuritaire, efficace et gracieuse dans n'importe quel environnement en toutes circonstances.

L'orientation et la mobilité concernent la partie de la réhabilitation ou du programme d'éducation qui enseigne à un individu aveugle ou atteint de basse vision à se déplacer de façon sécuritaire et indépendante. L'objectif de tout programme d'orientation et mobilité est d'atteindre la sécurité et l'indépendance maximale possible en mobilité pour des individus en fonction de leurs besoins et de leurs capacités.

L'IMPORTANCE DE L'ORIENTATION ET DE LA MOBILITÉ

ACCROÎT L'INDÉPENDANCE	Être capable de se déplacer librement est très important pour le sentiment d'indépendance et la formation en orientation et mobilité est un pré-requis important à l'intégration d'une personne souffrant de déficit visuel dans sa communauté et sa vie au travail. Cela offre à la personne plus de liberté et la rend moins dépendante de ses amis ou de sa famille.
AIGUISE LES SENS RÉSIDUELS	Aiguise les sens résiduels grâce à l'entraînement sensoriel. Cela développe la coordination des mouvements et améliore la posture de la personne. Cela entraîne une plus grande acceptation de l'individu dans sa communauté et par ses pairs.
SÉCURITÉ DE L'INDIVIDU	Améliore la sécurité de l'individu.
ESTIME DE SOI	Essentielle pour corriger la démarche et les défauts posturaux. Il ne s'agit pas seulement de faire face à des difficultés pratiques, mais aussi de faire un pas en avant pour développer et maintenir une image positive de soi.
MÈNE À UNE RÉADAPTATION COMPLÈTE	Une étape de la réadaptation complète : mène à davantage de confiance en soi et brise le mur de l'isolement. Elle aide également à changer les attitudes de la population envers la cécité.
MOBILITÉ ET SPORTS	Il existe une corrélation étroite entre la mobilité et les sports. La formation en orientation et mobilité est un prérequis pour la promotion des sports chez les personnes ayant un déficit visuel. En retour, la participation aux sports améliore la compréhension de l'environnement, permet de faire face à la peur du mouvement dans un espace inconnu et améliore la concentration, ce qui améliore la mobilité. Une formation réussie en mobilité entraîne de nombreux avantages. La confiance en soi s'améliore et la capacité de se déplacer avec indépendance procure une réelle satisfaction. La coordination, et l'agilité sont développées. Une personne équilibrée et efficace dans ses déplacements est plus en mesure de décrocher un emploi et de le conserver.
TECHNIQUES DE MOBILITÉ	Il existe actuellement quatre techniques de mobilité disponibles pour les personnes atteintes de cécité ou de basse vision : <ul style="list-style-type: none"> • Guide voyant • Canne • Chien guide • Aide électronique

INSTRUCTION EN ORIENTATION ET MOBILITÉ

Les composantes de l'instruction en orientation et mobilité peuvent inclure :

- Formation sensorielle – développement des sens de l'ouïe, du toucher, etc.
- Développement de bons concepts spatiaux et environnementaux – construire une compréhension de la disposition de l'environnement dans lequel l'individu se déplace
- Renforcement de la confiance
- Évaluation et entraînement de la vision fonctionnelle de déplacement (lorsqu'applicable)
- Enseignement des techniques de protection personnelle
- Enseignement de la technique du guide voyant
- Enseignement sur l'utilisation d'une canne pour les déplacements indépendants
- Familiarisation à des endroits spécifiques ou des routes de l'environnement de l'individu
- Enseignement sur l'utilisation des transports publics disponibles

HABILETÉS AVANT L'USAGE DE LA CANNE

Les habiletés enseignées avant l'usage de la canne sont les suivantes :

- Guide voyant
- Protection corporelle
- Suivre une surface, un mur
- Procédures de recherche systématique
- Familiarisation

1. TECHNIQUE DU GUIDE VOYANT

La plupart des personnes aveugles ou atteintes de basse vision se déplacent à un moment ou à un autre avec l'aide d'un guide voyant. Même les individus qui voyagent normalement de façon indépendante avec une canne ou un chien guide peuvent prendre le bras d'un compagnon voyant à l'occasion. En marchant avec un guide voyant, une personne atteinte de cécité ou de basse vision marchera un pas derrière et à côté du guide en tenant le bras du guide juste au-dessus du coude. De cette façon, la personne guidée peut percevoir et suivre aisément les mouvements du guide.

CARACTÉRISTIQUES PRINCIPALES

- Se déplacer avec un guide voyant requiert une certaine habileté
- La formation doit être donnée à la personne ayant un déficit visuel ainsi qu'au guide voyant.
- Le guide voyant devrait savoir comment guider son compagnon dans des circonstances variées
- Tous les membres de la famille de la personne aveugle ou atteinte de basse vision devraient savoir comment utiliser les techniques de guide voyant.
- Un certain type de communication non-verbale existe entre la personne aveugle ou atteinte de basse vision et le guide. Ce dernier n'a pas toujours à verbaliser à la personne guidée les changements de direction ou autres situations.

La technique du guide voyant fait référence à une méthode où une personne ayant un déficit visuel et un guide voyant peuvent marcher ensemble de façon sécuritaire et confortable. Des techniques et des mouvements spécifiques sont enseignés pour permettre à la paire de traverser une variété de situations de déplacement de façon sécuritaire, efficace et confortable. Plusieurs personnes ayant une vision réduite peuvent se déplacer de façon indépendante la majeure partie du temps, mais peuvent avoir besoin d'assistance dans des endroits sombres ou inconnus.





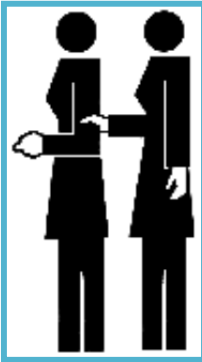
La technique du guide voyant requiert une quantité minimale de pratique avant d'être maîtrisée ainsi que du temps et des efforts. Une fois que vous êtes à l'aise avec la technique, vous serez capables de vous déplacer dans la plupart des endroits sans interrompre votre conversation et sans consignes verbales inutiles. La personne guidée d'expérience sera capable d'enseigner rapidement la technique à un débutant et le guide d'expérience pourra guider confortablement la plupart des personnes ayant un déficit visuel.



NOTE

Pour les instructions suivantes, la personne voyante sera appelée le **guide** et la personne ayant un déficit visuel sera appelée l'**escorté**.

1. TECHNIQUE DU GUIDE VOYANT (SUITE)



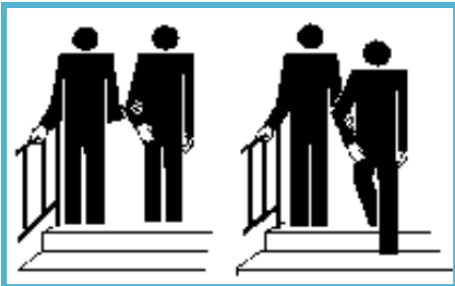
CONTACT	<p>GUIDE : Touchez le coude, la main ou le bras de l'escorté avec le dos de votre main.</p> <p>ESCORTÉ : Saisissez le bras du guide au-dessus du coude avec vos doigts du côté interne du bras et votre pouce vers l'extérieur près de vous. Utilisez une prise ferme, mais sans pression excessive.</p>	
FAÇONS ALTERNATIVES DE TENIR LE BRAS	<p>Quand l'escorté est :</p> <p>A. Un enfant : ESCORTÉ : Saisissez le poignet du guide.</p> <p>B. Pour une personne ayant besoin d'un certain support physique : GUIDE : Offrez votre bras en le pliant.</p> <p>C. Pour une personne beaucoup plus grande que le guide : ESCORTÉ : Faites reposer votre main sur l'épaule du guide.</p>	  
POSITION	<p>GUIDE : Tenez-vous avec votre bras détendu ou plié sur le côté.</p> <p>ESCORTÉ : Votre bras devrait être plié, ce qui vous place un demi pas derrière le guide. Garder le coude plié pour de longues périodes peut parfois être inconfortable pour le guide. Les guides et escortés d'expérience peuvent aussi bien se déplacer avec la main du guide détendue le long du corps en position verticale.</p>	




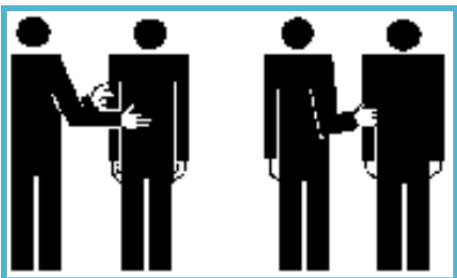
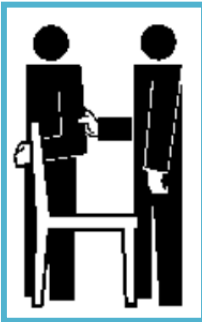

NOTE

Marchez à un rythme confortable pour les deux personnes. Le guide ne devrait pas tirer ou remorquer l'escorté et l'escorté ne devrait pas pousser le guide.

1. TECHNIQUE DU GUIDE VOYANT (SUITE)

<p>MARCHER À TRAVERS UN PASSAGE ÉTROIT</p>	<p>GUIDE : En regardant devant vous, déplacez votre bras en diagonale sur votre dos.</p> <p>ESCORTÉ : Allongez votre bras et déplacez-vous directement derrière le guide. Ce faisant, vous le suivez en file indienne.</p>	
<p>PASSAGE DES PORTES</p>	<p>GUIDE : Dites à l'escorté si la porte est poussée ou tirée et de quel côté sont les charnières. Ouvrez la porte, et laissez l'escorté tenir la porte au besoin. Une indication simple telle que « ta porte » permettra à l'escorté de reconnaître l'action appropriée.</p> <p>ESCORTÉ : Si les charnières sont de votre côté, conservez la prise et tenez la porte pour vous-même. Si les charnières sont de l'autre côté, placez votre main libre au-dessus de la prise d'origine comme si vous changiez de côté. Protégez-vous de la porte avec votre nouvelle main libre. Une fois que vous avez passé la porte, faites la procédure en sens inverse afin de retrouver la prise d'origine.</p>	
<p>MONTER OU DESCENDRE LES ESCALIERS</p>	<p>GUIDE : Arrêtez-vous juste avant les escaliers Dites à l'escorté si les escaliers montent ou descendent. Permettez à l'escorté d'utiliser la rampe, si possible. Déplacez votre bras vers l'avant, en amenant l'escorté au bord de la première marche. L'escorté sera à côté de vous. Marchez avant l'escorté sur la première marche. Arrêtez-vous et signalez-le verbalement à la fin des escaliers.</p> <p>ESCORTÉ : Rapprochez vos orteils du rebord de l'escalier. N'avancez que d'un pas complet derrière le guide.</p> <p>Avec le temps et l'expérience, le guide et l'escorté deviendront plus confortables avec une brève pause et des instructions verbales minimales plutôt qu'un arrêt complet. Une instruction simple telle que « escaliers vers le bas » ou « vers le haut » peut suffire.</p>	

1. TECHNIQUE DU GUIDE VOYANT (SUITE)

<p>CHANGER DE CÔTÉ OU SE FAIRE FACE (pour se retourner dans un espace exigu ou pour éviter de confondre la personne qui suit)</p>	<p>GUIDE : Demandez à l'escorté de vous faire face. Retournez-vous pour faire face à l'escorté. Offrez votre autre bras. Complétez votre tour une fois que l'escorté a saisi votre bras.</p> <p>ESCORTÉ : Faites face au guide et touchez son autre bras. Lâchez votre prise d'origine et maintenez une prise normale sur l'autre bras.</p>	
<p>CHANGEMENT DE CÔTÉ (avant des escaliers ou pour éviter un obstacle)</p>	<p>GUIDE : Demandez à l'escorté de changer de côté. Ramenez votre bras derrière vous.</p> <p>ESCORTÉ : Saisissez le bras du guide avec votre main libre au-dessus de votre autre main. Relâchez la prise d'origine et glissez cette main sur le dos du guide jusqu'au bras libre. Ramenez votre deuxième main sur le nouveau bras et maintenez une prise normale.</p>	
<p>S'ASSEOIR</p>	<p>GUIDE : Placez l'escorté de façon à ce que ses genoux touchent la chaise et placez sa main sur le dos de la chaise. Pour certains, il peut être utile de décrire le dos et les bras de la chaise.</p> <p>ESCORTÉ : Penchez-vous vers la chaise, balayez le siège avec une main, trouvez les bras de la chaise et assoyez-vous.</p>	
<p>S'ASSEOIR DANS UNE VOITURE</p>	<p>GUIDE : Guidez l'escorté jusqu'à la poignée de la porte en lui indiquant si c'est une porte de devant ou de derrière et dans quelle direction la voiture est pointée.</p> <p>ESCORTÉ : Trouvez le cadre de la porte avec une main et la poignée avec l'autre. Balayez le siège avec une main avant de vous asseoir. ATTACHEZ-VOUS!</p>	

2. PROTECTION CORPORELLE

PROTECTION DU HAUT DU CORPS	<p>OBJECTIF : Protéger le visage et la tête des obstacles et protubérances.</p> <p>MARCHE À SUIVRE : Soulevez le bras avec le coude légèrement plié afin d'amener l'avant-bras devant le visage, la paume dirigée vers l'extérieur et les doigts étendus en ligne avec l'épaule opposée.</p> <p>Gardez le coude plié à environ 120 degrés. Si le coude est moins plié que cela, il sera devant l'avant-bras et touchera les objets avant l'avant-bras.</p> <p>Cette technique peut être utilisée pour se protéger des branches d'arbre, des portes ouvertes, des coins de murs proéminents, des armoires ou d'autres obstacles similaires pouvant être placés verticalement sur l'itinéraire.</p>
PROTECTION DU BAS DU CORPS	<p>OBJECTIF : Se protéger des obstacles à la hauteur de la taille.</p> <p>MARCHE À SUIVRE : Allongez la main vers le bas et légèrement vers l'avant en diagonale et aussi bas que possible. La paume est vers l'intérieur et les doigts légèrement recourbés vers l'intérieur.</p> <p>Cette technique peut être utilisée pour se protéger ou pour localiser : des chaises, des tables, de petits lits, des comptoirs de cuisine, des lavabos ou tout autre obstacle bas similaire.</p>

3. SUIVRE UNE SURFACE

SUIVRE UNE SURFACE	<p>OBJECTIF : Permettre à la personne aveugle ou atteinte de basse vision de marcher parallèlement à une surface ou de retrouver un objet spécifique.</p> <p>MARCHE À SUIVRE : Placez-vous de façon parallèle, près de l'objet à suivre, en faisant face à la direction du déplacement. Allongez le bras vers l'objet, vers le bas et vers l'avant avec les doigts recourbés vers l'intérieur. Établissez le contact à l'aide du dos des doigts et maintenez un contact léger avec la surface.</p> <p>En suivant une surface, le bras et la main ne devraient pas reposer trop près du corps sinon la personne pourrait ne pas avoir le temps d'arrêter si un obstacle se présente. La personne devrait protéger sa tête en utilisant son autre main.</p>
---------------------------	---

4. PROCÉDURES DE RECHERCHE SYSTÉMATIQUE

APPROCHES DE RECHERCHE SYSTÉMATIQUE	<p>OBJECTIF : Retrouver des articles échappés.</p> <p>MARCHE À SUIVRE : Écoutez le son de l'objet sur le plancher et estimez la direction et la distance du son. Déplacez-vous vers l'article, en sous-estimant légèrement la distance. Placez-vous en position de recherche en vous penchant tout en utilisant la protection du haut du corps. Utilisez la recherche circulaire ou en colonne.</p>
RECHERCHE DE MANIÈRE CIRCULAIRE	<p>Placez la paume de la main sur le sol. La paume touchant le sol est le point de départ. Déplacez maintenant la main selon des cercles concentriques en agrandissant légèrement l'amplitude à chaque fois.</p>
RECHERCHE EN COLONNE (AVION)	<p>Placez la paume de la main sur le sol. Déplacez maintenant la main vers l'extérieur, vers l'avant, vers l'intérieur, et ainsi de suite. Il est possible d'utiliser une ou deux mains.</p> <p>Au début, cette procédure peut être essayée en utilisant des articles sur une table, puis sur un plancher libre d'obstacles, puis dans une pièce contenant d'autres articles (meubles, etc.), et finalement dans un endroit public ou sur l'asphalte, etc. La personne atteinte de déficit visuel devrait développer un sens de la direction et de la distance à l'aide de formations sensorielles et de pratique systématique.</p>

5. FAMILIARISATION

FAMILIARISATION	<p>La personne voyante devrait amener la personne ayant un déficit visuel dans un endroit à plusieurs reprises en utilisant les techniques de guide voyant appropriées. En se déplaçant, la personne voyante peut décrire ce qui se trouve dans l'endroit afin d'aider la personne ayant un déficit visuel à se faire une image mentale ou une « carte » de l'endroit. L'étape suivante serait de laisser la personne atteinte de déficit visuel se déplacer dans l'endroit avec le guide voyant derrière elle. Cette fois-ci, c'est la personne atteinte de déficit visuel qui devrait décrire l'endroit et poser des questions pour clarifier son image mentale. Finalement, la personne atteinte de déficit visuel peut se déplacer dans cet endroit de façon indépendante. La personne voyante peut suivre derrière seulement pour s'assurer que la personne ayant le déficit visuel n'a aucune difficulté.</p> <p>Devenir à l'aise dans un nouvel endroit peut prendre beaucoup de temps, dépendant de la complexité de l'endroit et des capacités de la personne ayant un déficit visuel.</p>
------------------------	---

UTILISATION D'UNE CANNE

CANNE BLANCHE	<p>La canne blanche est une aide primaire aux déplacements utilisée fréquemment par les individus aveugles (mais pas par les personnes atteintes de basse vision). Cette canne est souvent décrite comme étant « la canne blanche » puisqu'elle est peinte en blanc ou recouverte de ruban gommé blanc réfléchissant.</p> <p>La longue canne blanche possède un corps léger habituellement fait d'aluminium, de graphite, de fibre de carbone ou de fibre de verre d'un diamètre d'environ un demi-pouce et possède une prise en caoutchouc d'un côté et un embout en nylon, en plastique ou en métal de l'autre. Chaque canne est prescrite individuellement par un spécialiste en orientation et mobilité en fonction de la taille, de la longueur de pas et du confort de l'utilisateur.</p> <p>La technique de base pour le déplacement avec une canne, soit la technique « du toucher », implique que l'utilisateur dirige l'embout de la canne en formant un arc devant lui, assurant un espace sécuritaire pour le pas suivant.</p>
IMPORTANCE D'UNE CANNE	<ul style="list-style-type: none"> • Elle est acceptée comme symbole de la cécité • Elle est considérée comme une aide de mobilité éprouvée • Elle est peu dispendieuse, pratique et possède une hauteur ajustable • Les techniques de canne blanche sont simples et universelles et peuvent être appliquées même dans un environnement relativement inconnu. • Elle permet à la personne atteinte de déficit visuel de postuler pour une variété d'emplois et accélère sa réhabilitation économique • La canne blanche pliable peut être repliée et placée dans un sac à main lors des transports en commun ou au travail. • Elle donne à la personne aveugle un regain de vitalité, une nouvelle dimension de l'indépendance et lui permet de devenir un membre contribuant pleinement à la société
TYPES DE CANNES	<ul style="list-style-type: none"> • Longue canne • Canne angulaire • Canne pliable • Canne électronique
UTILISATIONS DE LA LONGUE CANNE	<p>La longue canne utilisée par les personnes aveugles est un outil aux nombreuses utilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • C'est un pare-chocs; elle entre en contact avec les objets sur le chemin de la personne lors des déplacements • Sert aussi de sonde, une extension du sens du toucher. • La longue canne trouve, vérifie et distingue les repères et aide donc l'orientation • Aide à établir la direction du déplacement (peut suivre un rebord) • Comme la canne touche des objets, elle motive les enfants à explorer • Détecte les rebords • Elle est un outil de mesure • La canne identifie la personne aveugle • La canne freine les voitures qui tournent et alertent les conducteurs se déplaçant sur une rue où une personne aveugle se trouve • Une canne bien utilisée projette une image positive et sophistiquée; contre les images préconçues et négatives de la cécité • Système de substitution visuelle; remplace la perception optique par la perception tactile • Permet à la personne aveugle de profiter de marches sans anxiété

UTILISATION DE LA CANNE (SUITE)

UTILISATION DE LA LONGUE CANNE (SUITE)	<ul style="list-style-type: none"> • La canne aide la personne aveugle à relaxer en marchant avec un guide voyant peu expérimenté • La canne peut soulager des peurs et des anxiétés de jeunesse • Permet de se déplacer plus rapidement • Aller plus vite aide à maintenir un parcours plus droit • En traversant la rue, la canne enlève l'attention de sur les pieds • La canne relie la personne aveugle à l'espace • La canne est une aide qui contre les maniérismes • La canne est une aide d'écholocalisation • Elle permet (et est un symbole de) l'indépendance
---	--

QUOI FAIRE ET NE PAS FAIRE EN ORIENTATION ET MOBILITÉ

SI VOUS VOYEZ UNE PERSONNE AVEUGLE QUI SEMBLE AVOIR BESOIN D'AIDE	<ul style="list-style-type: none"> • Présentez-vous et demandez à la personne si elle a besoin d'aide • Aidez-la si de l'aide est demandée • Respectez le souhait de la personne atteinte de cécité • N'insistez pas pour offrir votre aide si elle est refusée
UNE PERSONNE AVEUGLE VOUS DEMANDE SON CHEMIN	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des mots tels que « droit devant », « tournez à gauche » ou « sur votre droite » • Évitez de pointer et dire « c'est par là » ou « allez par ici »
SI ON VOUS DEMANDE DE GUIDER UNE PERSONNE AVEUGLE	<ul style="list-style-type: none"> • Permettez à la personne que vous guidez de tenir votre bras et de vous suivre • Déplacez le bras qui guide derrière vous en approchant d'un espace étroit afin que la personne escortée puisse se placer derrière vous en file indienne • Hésitez brièvement aux rebords des trottoirs ou avant un escalier • Dites à la personne que vous guidez si les escaliers montent ou descendent • Permettez à la personne escortée de trouver la rampe et de trouver le rebord de la première marche avant de vous engager • Ne tenez pas la personne guidée par la main, le bras ou l'épaule en tentant de la diriger • Ne tenez pas la canne de la personne ou le harnais d'un chien guide.

LECTURES CHOISIES/RÉFÉRENCES

- Punani B, Rawal N. (1996) **MANURAL - Community Based Rehabilitation**, Royal Danish Embassy, P 100 - 105
- Punani B, Rawal N. (2000) **Visual Impairment Hand Book**, Harish M. Panchal (BPA), P 77 - 136
- Williams JD (1999) **Paper presented at Community Based Rehabilitation - Sight Savers Project partners meeting**, Vizag, Andhra Pradesh
- Fernandez G, Koenig C, Mani MNG, Sian T (1999) **See with the Blind**, Christoffel Blindenmission
- Kirk J. Horton (1986) **Community Based Rehabilitation of the Rural Blind - A Training Guide for the Field Workers**, Helen Keller International
- Robert C. Jaekle, (1993) **Mobility Skills for Blind People**, Christoffel Blindenmission
- Sighted Guide Technique : www.oandm.org/sighted.htm
- Teaching orientation and mobility to blind children : www.wayfinding.net/refhome.htm
- Royal National Institute of Blind People – RNIB Low Vision Toolkit.
http://www.rnib.org.uk/aboutus/contactdetails/cymru/cymrumedia/Pages/low_vision_toolkit.aspx