



**CENTREVUE**

Autonomie et intégration  
pour personnes aveugles  
et malvoyantes

Rue de Corcelles 3

2034 Peseux

**032 886.80.40**

**centrevue@ne.ch**

**[www.centrevue.ch](http://www.centrevue.ch)**

CENTREVUE est un service rattaché à la Fondation Neuchâteloise pour la coordination de l'Action sociale (FAS).  
[www.fas-ne.ch](http://www.fas-ne.ch)

Nous proposons nos prestations en conseil social et réadaptation à toute personne aveugle ou malvoyante domiciliée dans le canton de Neuchâtel.

**Appelez-nous, nous recevons sur rendez-vous.**

Une exposition d'articles adaptés (sauf les loupes et appareils de lecture) est ouverte au public le mardi de 14h à 16h.

**Horaires du Secrétariat :**  
8h30 à 12h et 14h à 16h

# CENTREVUE

## Info

Mai 2015 — No 1

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous sommes heureux de vous adresser notre première "Revue" qui évoque différentes facettes de notre activité. Pour ce premier tirage, nous avons choisi de vous parler des déplacements, souvent synonymes de canne blanche.

D'autres thèmes seront abordés dans les prochains numéros qui vous seront adressés deux fois par année et vous permettront de mieux comprendre les activités de Centrevue, seul service à offrir ces prestations dans le canton de Neuchâtel.

Nous souhaitons éveiller ainsi un intérêt auprès de vous, chers lecteurs, que vous soyez concernés d'une manière ou d'une autre par la thématique du handicap visuel ou que vous y soyez sensibles. Nous espérons de la sorte pouvoir bénéficier de votre confiance et de votre soutien pour continuer notre mission.

Olivier Blaser, Directeur de Centrevue

**Par souci de lisibilité pour les personnes malvoyantes, le texte n'est pas aligné à droite.**

### Sommaire

- ◆ La Locomotion... c'est quoi ?
- ◆ Témoignage
- ◆ Les cannes

# LA LOCOMOTION... C'EST QUOI ?

La **locomotion** est un ensemble de moyens qui s'adresse aux personnes aveugles ou malvoyantes de tout âge permettant de retrouver sécurité, confiance, confort et autonomie dans leurs déplacements à l'intérieur ou l'extérieur.



La rééducation en locomotion va s'attacher à développer les capacités de la personne à appréhender l'espace et ainsi retrouver confiance en elle. L'instructeur en locomotion dispose d'un ensemble de **techniques spécifiques**: la technique de guide, la technique de canne longue (balayage, rythme et coordination), les techniques pour les traversées, la prise des repères, la gestion des trajets connus ou inconnus, la prise des transports en commun, par exemple.

Il va par ailleurs chercher à solliciter les **capacités sensorielles**: l'audition, le toucher au travers de la canne si la personne l'utilise ou avec les pieds qui ressentent les différentes textures du sol; la perception du mouvement de son corps ou encore le "sens des masses" qui peut permettre de ressentir la présence de certains obstacles comme les murs ou les arbres et, bien sûr, d'utiliser les possibilités visuelles si la personne est malvoyante.

Il va encore travailler l'attention et la concentration, le sens de l'orientation, les capacités de représentation mentale, de raisonnement, de logique ou de déduction.

L'instructeur en locomotion conseille dans le choix de diverses aides techniques spécifiques au déplacement telles que la canne, les filtres solaires, les aides optiques comme le monoculaire, les GPS et enseigne leur utilisation.

Chaque suivi en locomotion est **individualisé** et adapté aux besoins de la personne qui doit adhérer à part entière aux objectifs déterminés. La locomotion ne se définit donc pas uniquement par l'utilisation de la canne blanche, loin de là!!

Benoît Lepert, instructeur en locomotion



Nous offrons une formation pour améliorer la prise en compte du déficit visuel et de ses conséquences chez la personne âgée en EMS les 14 septembre, 12 octobre et 10 novembre 2015. Plus de renseignements sur notre site internet [www.centrevue.ch/actualités](http://www.centrevue.ch/actualités)

# TÉMOIGNAGE : PATRICK MERCET

## Passage à la canne

Je suis marié depuis 20 ans et père de deux enfants de 16 et 18 ans.

J'ai appris sur le tard que je souffrais d'une rétinite pigmentaire. Je travaillais alors comme formateur pour une compagnie d'assurance et j'effectuais environ 30'000 km par an en voiture.

Il m'arrivait souvent de me taper dans des objets comme des portes vitrées ou des bacs à fleurs, de bousculer des gens, de renverser des verres. J'avais toujours une bonne excuse ou une bonne explication, le stress, la fatigue.

À l'annonce de ma maladie, j'ai recherché des informations sur ses effets. Mon ophtalmologue m'a simplement dit que je risquais un jour de devenir aveugle. Il m'a alors donné le numéro de téléphone de l'ANBA (maintenant Centrevue) qui était spécialisé dans le domaine.

J'ai obtenu des explications sur cette maladie, sur l'aide que je pouvais obtenir des assistants sociaux et des ergothérapeutes pour retrouver une certaine autonomie et faire valoir mes droits auprès de l'assurance invalidité.

Mon assistante sociale avait alors insisté sur le fait qu'il était important que je me déplace avec un signe distinctif, car je prenais des risques importants dans mes déplacements. C'est à ce moment-là que j'entendis pour la première fois le mot "canne blanche".

Je venais juste de faire le deuil de mon permis de conduire et je n'étais pas du tout prêt à entendre ce message, car pour moi, seules les personnes aveugles se déplaçaient avec une canne blanche.

J'avais besoin de temps. J'ai trouvé différentes solutions pour échapper à la canne, je me promenais avec des protège-tibias, j'évitais de sortir seul le soir.

Plus le temps passait, plus je restais à la maison. Entre l'acceptation de la maladie, les problèmes professionnels et l'isolement social, vous imaginez l'état psychologique dans lequel je me trouvais.

Quand je sortais, il m'arrivait de plus en plus souvent de me blesser. Un jour je me suis violemment tapé dans un portique transparent. J'ai eu très mal physiquement et moralement. Je saignais et les gens autour de moi me regardaient bizarrement. Comment leur expliquer que je n'avais pas bu ou autre chose, mais que simplement je ne l'avais pas vu.

J'ai alors fait le pas d'essayer cette canne, mais hors de mon lieu de domicile, car je ne voulais pas qu'on me voie avec.

Quand l'ergothérapeute m'a tendu la canne, je me souviens encore du bruit qu'elle a fait en se dépliant. J'étais persuadé que tout le monde avait les yeux braqués sur moi. J'ai eu le droit de garder la canne à la maison. Je lui ai tout de suite trouvé une place... au fond d'un tiroir.

Les entraînements se sont poursuivis. Je me rendais compte que la canne me procurait une sécurité, mais je ressentais toujours le regard des gens et le message qu'envoyait cette canne blanche sur mon état de santé et mon handicap.



## ...TÉMOIGNAGE

Mes premières sorties, seul avec la canne, furent difficiles pour moi, mais parfaites pour la canne bien au chaud au fond de mon sac à dos. De temps en temps je l'aérais, surtout quand j'étais sûr que personne ne pouvait me voir, toujours tiraillé par l'image que je donnais.

Un jour, je me suis à nouveau tapé le visage contre une porte entrouverte. Résultat : lunettes cassées, nez en sang, œil au beurre noir...mais heureusement la canne n'avait rien, bien protégée dans le sac à dos.

Cela a été un déclic. J'ai alors pris conscience que ma sécurité et ma santé étaient plus importantes que le regard des autres et l'image que je véhicule avec ma canne blanche. La canne me sert comme un outil, elle me permet d'aller chercher mes enfants à l'école, de demander où sont les toilettes dans un restaurant sans qu'on me prenne pour un fou. Elle m'apporte la sécurité et du confort dans mon quotidien et si je bouscule quelqu'un, il reste courtois avec moi.

Maintenant je suis différent et j'ai besoin d'une canne pour me déplacer. Les gens qui m'aiment et pour qui je compte, ne regardent pas cela.

La rédaction de cet article a fait ressurgir de ma mémoire que ce moment fut l'un des plus difficiles dans l'acceptation de mon handicap.

Patrick Mercet

## LES CANNES

**Il existe trois types de cannes:**

### La canne signe

Elle permet de signaler son problème visuel aux autres et faciliter la demande d'aide. Elle peut également, ponctuellement, permettre de vérifier un obstacle perçu, mais mal identifié (hauteur d'une bordure de trottoir par exemple). Mais elle ne permet pas de détecter un obstacle qui n'a pas été anticipé visuellement.

### La canne longue

Elle est en contact permanent avec le sol selon une technique bien précise et rigou-

reuse qui est enseignée par l'instructeur en locomotion. Elle renseigne sur la présence d'obstacles, sur la nature du sol et va ainsi permettre au malvoyant d'utiliser son potentiel visuel pour davantage anticiper et observer l'environnement sans avoir besoin de constamment fixer le regard au sol.

### La canne d'appui

Elle offre les mêmes intérêts que la canne signe, mais s'adresse à toute personne qui a besoin d'un appui pour se déplacer en sécurité. On peut même imaginer des bâtons de randonnée blancs.

