

Au programme

Campagne. “Matthias cuisine comme un chef. Il est aveugle, ça vous étonne?” Sous ce slogan, la Ligue Braille a lancé lundi une campagne dans le but de mieux faire connaître ses services pour aider les personnes aveugles et malvoyantes à entretenir une vie sociale épanouie.

Activités. Afin d'aider les déficients visuels à y parvenir, la Ligue Braille propose quantité d'activités, dont la cuisine. Soit lors de cours individuels dans ses antennes régionales ou à domicile, pour se familiariser avec les gestes de base. Soit lors d'ateliers collectifs à thème, à titre surtout récréatif.

- Pour éviter l'isolement dans lequel pourraient sombrer les personnes souffrant d'une déficience visuelle, la Ligue Braille propose des solutions.
- Entre autres activités, les ateliers culinaires ont donné à Gerald Watelet l'occasion de vivre cette expérience.

Quand on perd la vue, comment ne pas perdre une vie sociale ?

Reportage Laurence Dardenne

Lunettes noires sur le nez, assise devant sa planche à découper, Annick s'applique à éplucher un kiwi. On se prend à la questionner, la concentration tombe quelque peu et “Aïe, je me suis coupée”. Une goutte de sang perle au bout de son pouce. “*Quelqu'un a un pensement ?*” appelle-t-elle au secours. Une responsable de la Ligue Braille vient aussitôt chercher Annick, la prend par le bras pour la conduire à l'évier, rincer la blessure et la soigner. Quand on est aveugle ou malvoyant, faire la cuisine n'est pas forcément évident. Et donc se lancer dans de grands dîners pour y convier ses amis n'est généralement pas coutume chez les personnes souffrant de déficience visuelle. De là à se priver de vie sociale, il y a un pas que la Ligue Braille se refuse à franchir.

C'est précisément pour cela que l'association a choisi d'axer sa campagne annuelle, qui se déroule du

12 au 25 mars, sur l'importance de maintenir une vie sociale pour les personnes souffrant d'un handicap visuel. “*Les personnes déficientes visuelles ont parfois peur de sortir de chez elles, n'osent plus recevoir, ou pensent que faire du sport ou aller au concert n'est plus possible*, explique-t-on à la Ligue. *Dans ce cas, le risque d'isolement est grand. C'est pourquoi nous offrons des services qui permettent aux personnes aveugles et malvoyantes de continuer à avoir une vie sociale active et enrichissante.*”

Face aux difficultés que peut engendrer un handicap visuel dans la vie sociale, la Ligue Braille propose donc diverses solutions et activités en tous genres, dont des ateliers culinaires, où sont notamment présentées des techniques adaptées pour réaliser des recettes sans risquer de se couper ou se brûler.

Annick, Vincent, Michel, Gerald... et les autres

Ce lundi, une dizaine de membres malvoyants et non-voyants, encadrés par des responsables de l'association, thérapeutes et autres, occupaient le local créatif du siège social de la Ligue Braille situé à Saint-Gilles, pour y perfectionner des makis exotiques.

Au milieu de ce petit monde, sagement attablé et affublé de lunettes noires, le couturier, cuisinier et présentateur Gerald Watelet, habitué à jongler avec les denrées derrière les fourneaux et sous l'œil des caméras, n'en mène pas large avec son kiwi. C'est très prudemment qu'il taille en fines lamelles le petit fruit. Il faut dire que derrière les grosses lunettes noires qu'on lui a demandé de porter ce lundi matin pour se glisser dans la peau d'un non-voyant, il ne voit strictement rien. Mais alors, que ressent-il lors de cette expérience? “*Je dois dire que c'est extrêmement fatigant de se concentrer sur ce que l'on doit faire et comprendre où l'on en est*, nous explique-t-il.

Contrairement à ce que l'on a l'habitude de faire dans la vie, on doit beaucoup, beaucoup utiliser ses mains. Cela dit, c'est une expérience très intéressante de se mettre à la place de l'autre, celui qui ne voit pas, et se dire que l'on se trouve quand même dans une forme d'isolement très forte.”

Des aides précieuses

Cuistot dans une cantine d'école, Michel a perdu la vision centrale, ce qui ne l'empêche pas de s'essayer à la mandoline, cet ustensile de cuisine bien tranchant, sous les consignes d'une formatrice qui lui indique les manœuvres à suivre. “*Le plus gros risque est celui de se couper*”, reconnaît Michel. Sinon, avec les aides visuelles actuelles, “*les difficultés techniques sont moindres qu'avant*”.

Et de fait, lorsque Annick doit peser 90g de sucre, la balance parlante a tôt fait de lui signaler que, trop généreuse, elle a déjà mis 106g dans le petit récipient. “*Dans cette cuisine adaptée, on trouve aussi des mimuterics parlantes pour gérer le timing, un petit appareil qui sonne dès que le liquide à verser se rapproche du bord du récipient, des repères tactiles au niveau des boutons de la taque de cuisson...*”

explique Virginie de Tournay, thérapeute au service loisirs. *Tous ces équipements permettent d'obtenir un certain confort lors de la réalisation de la recette. Le but, c'est de faire comme à la maison et, si possible, comme avant.*”

“*Grâce à ces nouveaux outils et avec beaucoup de patience, on peut retrouver une vie comme avant*, confirme Annick, avant de se raviser. *Enfin, un peu comme avant.*”

À savoir

A propos de la campagne

Du 12 au 25 mars des spots et affiches seront diffusés dans les médias et sur les réseaux sociaux dans le cadre de la campagne annuelle pour montrer que les personnes porteuses d'un handicap sont avant tout des personnes comme les autres, qui veulent avoir des amis, des loisirs, et être reconnues pour leurs qualités et compétences. En guise de démonstration des apprentissages proposés par la Ligue Braille et du savoir-faire des personnes aveugles ou malvoyantes, des cours de cuisine sont organisés dans différentes villes du pays : à Jambes (14 mars), Gand (19 mars), Charleroi (21 mars) et Hasselt (23 mars).

Plus d'infos : découvrez l'ensemble de la campagne sur www.semaineliguebraille.be.

Les nouvelles technologies

présentent un fort potentiel de sociabilisation et d'information. Malgré leur aspect très visuel, ils sont de plus en plus accessibles aux personnes aveugles et malvoyantes. Ainsi, Facebook et Twitter ont mis en place des fonctionnalités qui permettent de générer automatiquement une légende décrivant les images. Par ailleurs, de plus en plus de personnes aveugles et malvoyantes utilisent les nouveaux outils numériques (ordinateurs, smartphones, tablettes) et peuvent donc tirer parti de ces nouveaux modes de communication. La Ligue Braille organise régulièrement des ateliers permettant aux personnes aveugles et malvoyantes d'approprier smartphones, tablettes, applications et Internet.

“Quand on devient malvoyant ou aveugle, il y a un travail personnel à faire sur soi, puis il faut se lancer, apprendre à faire autrement, et oser entrer en relation avec les autres pour pouvoir se donner la chance de vivre des situations positives.”

Laetitia Dambroise

Psychologue chez Orus, centre bruxellois de rééducation fonctionnelle pour la cécité et la malvoyance.