

# Étape par étape

Un manuel sur la façon de guider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle



**INCA**

# **Un manuel sur la façon de guider les personnes aveugles ou ayant une vision partielle**

De nombreuses personnes qui vivent avec une perte de vision se sentent à l'aise de se déplacer seules pour aller travailler, magasiner, effectuer leurs opérations bancaires ou rendre visite à des amis. Mais dans certains cas, la présence d'un guide peut être utile, comme dans des situations de foule telles les fêtes de bureau, les abords de passages pour piétons, des lieux inconnus ou lorsqu'une personne qui a récemment perdu la vue apprend à se rendre d'un lieu à un autre.

Si vous êtes un parent, un aidant, un employé d'un centre de soins de longue durée ou d'un hôpital, un ami ou un collègue d'une personne qui vit avec une perte de vision, ce manuel vous transmettra le savoir-faire et la confiance nécessaires pour guider cette personne sans difficulté, respectueusement et en toute sécurité.

# Quelques conseils avant de commencer...

Lorsque vous guidez une personne aveugle ou ayant une vision partielle, ayez à l'esprit les consignes suivantes :

- **Décrivez les lieux** (comme les dimensions d'une pièce ou la position d'une porte) en détail chaque fois que possible pour aider la personne que vous guidez à mieux comprendre son environnement.
- **Faites une pause lorsque vous arrivez devant un obstacle** ou en bordure d'une texture de sol inhabituelle afin de prendre le temps de décrire ces éléments à la personne que vous guidez.
- **Adoptez un ton neutre et calme** lorsque vous décrivez une situation afin de bien faire comprendre à la personne que vous guidez que vous êtes sûr de vous et totalement en contrôle de la situation.
- **Parlez directement à la personne** que vous guidez lorsque vous vous adressez à elle.
- **Observez bien la personne que vous guidez et faites preuve d'empathie** si elle montre des signes de nervosité (tremblements, instabilité, mains moites, respiration saccadée, etc.). Il se peut qu'elle ait besoin de ralentir le rythme, de faire une pause ou d'être sécurisée.



## Étape 2 : Technique de base

La personne que vous guidez posera ses doigts à l'intérieur de votre bras, juste au-dessus du coude, son pouce vers l'extérieur. C'est un mode de contact très naturel.

Ne prenez jamais le bras ou la main de la personne à guider et n'essayez pas non plus de la pousser ou de la tirer derrière vous. Non seulement c'est considéré comme impoli, mais cela rend aussi le déplacement beaucoup plus difficile pour la personne que vous guidez.

La personne guidée peut avoir une préférence quant au bras à tenir; gauche ou droit, peu importe. Habituellement, elle prendra les devants en indiquant le côté qui lui convient le mieux. Sa prise sera normalement suffisamment ferme pour maintenir le contact, mais assez modérée pour que vous vous sentiez à l'aise.



## Étape 1 : Introduction

Lorsque vous vous approchez d'une personne vivant avec une perte de vision, vous devriez la saluer et vous identifier. Si vous connaissez déjà cette personne, vous pourriez par exemple dire : « Bonjour, Michel, c'est Lucie. » Par contre, si vous rencontrez cette personne pour la première fois, vous pourriez dire : « Bonjour, je m'appelle Jean. »

Avant d'offrir votre aide, vous devez toujours demander à la personne si elle a besoin de cette aide. Dans l'affirmative, touchez légèrement le dos de la main de la personne pour lui indiquer de prendre votre bras. Si la personne n'a pas besoin d'aide, vous pouvez simplement lui souhaiter une bonne journée et poursuivre votre chemin.



Laissez votre bras pendre naturellement, en position décontractée, le long de votre corps. La personne que vous guidez devrait se tenir à vos côtés, environ un demi-pas derrière vous. Placez-vous de manière à ce que l'épaule du bras que tient la personne guidée se trouve directement devant l'épaule du bras avec lequel elle vous tient. Le bras de la personne guidée est souple, et son coude, tenu près du corps, forme un angle d'environ 90 degrés. Faites attention de n'être ni trop près, ni trop éloignés l'un de l'autre. Si vous êtes trop près, vous risquez de trébucher l'un sur l'autre. Si vous êtes trop loin, vous occupez trop d'espace. Lorsque vous marchez, avancez à une allure normale de telle sorte que la personne que vous guidez puisse vous suivre en tout confort. Avertissez-la lorsque le terrain avoisinant présente des irrégularités.

## Étape 3 : Soutien additionnel

Il peut arriver que vous guidiez quelqu'un qui a besoin d'un peu plus de soutien. En pareil cas, il convient de se rapprocher de la personne, qui vous serrera alors peut-être un peu plus le bras.

Elle pourra même prendre votre bras et poser sa main sur le dessus de votre avant-bras pour s'assurer de plus de stabilité. Si c'est le cas, pliez votre coude à 90 degrés pour offrir le soutien recherché.



## Étape 4 : Changement de côté

Il peut parfois être utile de changer de côté pour ouvrir une porte, utiliser une rampe d'escalier ou changer tout simplement de bras. Les étapes suivantes vous indiqueront comment la personne guidée peut passer de la gauche à la droite de son guide. En cas contraire, il vous suffit d'inverser le processus.

Après lui avoir indiqué qu'il est nécessaire de changer de bras, la personne que vous guidez placera sa main gauche sur votre bras gauche, juste au-dessus de l'endroit où est située sa main droite. À cet instant, elle vous tient à deux mains.

Puis, elle retirera sa main droite et fera glisser légèrement sa main gauche en travers de votre dos jusqu'à ce qu'elle rejoigne votre bras droit. Sa main gauche devrait alors tenir votre bras droit, juste au-dessus du coude. (Vous pouvez étirer tout doucement votre coude plié derrière vous pour que la personne guidée le trouve plus facilement.) La personne guidée pourra alors s'avancer légèrement jusqu'à votre droite et reprendre la position normale d'accompagnement.

Vous trouverez peut-être plus facile d'essayer cette technique à l'arrêt, avant de l'exécuter tous les deux en marchant.



# Étape 5 :

## Espaces étroits

Dans les endroits où il est difficile de marcher côte à côte (passages étroits, seuils de porte, mais aussi dans une foule), il vous faudra marcher presque juste devant la personne que vous guidez.

Pour vous y préparer, déplacez votre bras de prise et placez-le en diagonale derrière votre dos pour signaler l'étroitesse de l'endroit.

La personne que vous guidez redressera alors le bras qui la relie à vous et se placera juste derrière vous. (Il vous faudra peut-être avertir la personne guidée si elle ne se place pas

derrière vous d'elle-même.) Vous marcherez alors l'un derrière l'autre, à un pas de distance pour éviter que la personne guidée ne vous marche sur les talons.

Lorsque vous êtes sortis de la zone étroite, ramenez votre bras vers l'avant et reprenez la position habituelle. La personne que vous guidez répondra à ce signal en se remettant en position normale, un demi-pas derrière vous.





## Étape 6 : Portes

Lorsque vous vous approchez d'une porte, prévenez la personne que vous guidez, décrivez la porte et indiquez dans quelle direction elle s'ouvre en disant par exemple : « Nous approchons d'une grande porte qui s'ouvre vers la gauche et vers l'intérieur. » Vous pouvez alors faire une pause afin de prendre le temps de bien décrire la porte.

S'il y a lieu, la personne qui vit avec une perte de vision changera de côté, de façon à se placer du côté des charnières de la porte.

Si la porte n'est pas ouverte, il vous appartient de le faire. Mais pour des raisons de sécurité, la personne que vous guidez prendra ensuite le relais. Ainsi, après avoir ouvert la porte, laissez la personne guidée tenir la porte.

Elle la tiendra ouverte jusqu'à ce que vous ayez tous deux franchi le seuil, puis la refermera, le cas échéant.

Si la personne que vous aidez n'est pas en mesure de le faire, par exemple si elle est âgée et que la porte est lourde, il vous incombe alors de garder la porte ouverte et de la fermer.



## Étape 7 :

# Escaliers et bordures de trottoirs

Prévenez la personne qui vit avec une perte de vision lorsque vous êtes sur le point de monter ou de descendre des marches ou encore lorsque vous vous trouvez devant une bordure de trottoir.

Abordez l'obstacle de face -- jamais à angle -- et faites un arrêt complet avant de monter ou de descendre. Lorsque vous êtes arrêté, décrivez l'escalier, en indiquant par exemple le nombre de marches qu'il comporte, la profondeur de celles-ci et la hauteur des contremarches. La personne pourra alors se placer tout près de vous et utiliser sa canne pour mieux percevoir les dimensions des marches et des contremarches.

Pour monter l'escalier de manière plus sécuritaire, la personne pourrait devoir se placer du côté de la rampe. Vous devez lui indiquer où se trouve la rampe par rapport à elle en disant par exemple : « Il y a une rampe métallique à votre gauche. » Elle saisira alors la rampe et trouvera la première marche en glissant son pied vers l'avant jusqu'à ce qu'elle détecte la marche.

Vous franchirez alors la première marche, puis vous continuerez tous les deux au même rythme. En tant que guide, vous devez toujours être un pas en avant de la personne guidée.



## Étape 8a :

# Approche d'un siège par l'avant

Amenez la personne que vous guidez directement devant le siège, jusqu'à ce qu'elle le touche presque avec ses genoux. Dites-lui qu'elle est devant un siège en précisant le type de siège dont il s'agit : sofa, banc, chaise berçante, fauteuil de bureau muni de roulettes, etc. Vous devriez aussi lui indiquer si le siège est muni de bras ou d'accessoires inhabituels

La personne que vous guidez examinera alors le siège d'une main pour en déterminer les caractéristiques et vérifiez qu'il n'y a rien dessus. Puis, elle s'assoira après s'être retournée.



## Étape 8b: Approche d'un siège par l'arrière

Cette méthode est utilisée pour prendre place à une table.

Placez votre main sur le dos de la chaise et dites à la personne que vous guidez que vous êtes devant une chaise. N'oubliez pas de lui indiquer si la chaise est poussée sous la table ou non. Elle glissera alors sa main de prise le long de votre bras jusqu'à toucher le dos de la chaise et vous pourrez alors vous éloigner un peu afin qu'elle touche la table avec sa main libre. Cela lui permettra de déterminer jusqu'où elle doit tirer la chaise avant de s'asseoir.

Enfin, demandez à la personne que vous guidez si elle a besoin d'aide pour s'asseoir, par exemple si elle désire que vous tiriez la chaise si elle est glissée sous la table.



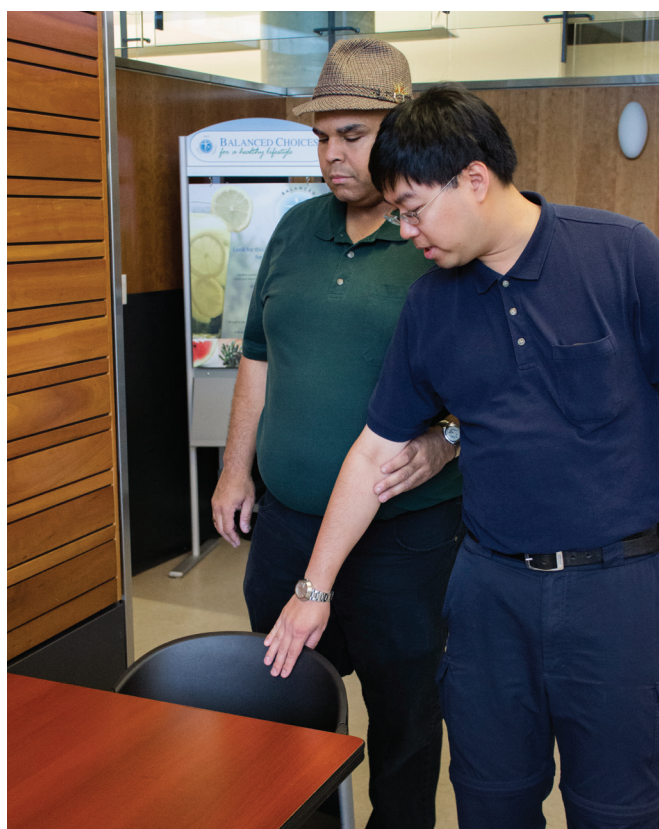
## Étape 8c: Approche d'un siège en rangée

Cette méthode est utilisée dans des endroits comme les auditoriums et les salles de concert.

Commencez par vous rendre à la rangée où se trouvent vos sièges, puis arrêtez-vous en précisant à la personne guidée que vous avez atteint la bonne rangée. Il vous faudra peut-être changer de côté pour pénétrer en premier dans cette rangée.

Continuez ensemble en faisant des pas de côté le long de la rangée, vous tournant s'il y a lieu, de façon à ne pas piler sur les pieds des autres spectateurs. Arrêtez-vous lorsque vous avez atteint le siège de la personne que vous guidez et informez-la. Elle reculera jusqu'à ce qu'elle sente le siège contre l'arrière de ses genoux, puis s'assoira.

Lorsque le moment est venu de quitter la salle, vous devez vous lever en premier et, le cas échéant, passer devant la personne que vous guidez. Elle prendra alors votre bras et vous quitterez la rangée ensemble en faisant des pas de côté jusqu'à ce que vous arriviez à l'allée.



# Étape 9 :

## Voiture

La plupart des personnes vivant avec une perte de vision peuvent monter seules dans une voiture à condition de posséder les renseignements appropriés.

Dites d'abord à la personne dans quelle direction est placé le véhicule, en précisant par exemple : « L'avant de la voiture est à votre gauche. » Placez ensuite la main de votre bras de prise sur la poignée de la porte afin que la personne guidée glisse son bras le long du vôtre pour trouver la poignée. Guidez ensuite son autre main jusqu'à la partie du toit qui se trouve au-dessus du coin supérieur de la porte. Cela lui évitera de se cogner la tête.

Elle pourra alors ouvrir la porte et s'asseoir d'elle-même, sans danger, dans la voiture.

Vous pouvez fournir, au besoin, tout autre soutien ou renseignement nécessaire, en ce qui concerne par exemple les ceintures de sécurité, les cannes ou les colis.

Une fois la personne assise dans la voiture, n'oubliez pas de préciser qui fermera la porte. Cela permettra d'éviter les blessures.





## Étape 10: Changement de direction

Voici une méthode fort simple pour effectuer un virage à 180 degrés (direction opposée) dans un espace restreint, comme un ascenseur ou une zone achalandée.

Premièrement, dites à la personne que vous guidez que vous devez tous deux vous tourner pour vous retrouver en direction opposée.

La personne guidée lâchera alors votre bras, ce qui vous permettra de tourner l'un vers l'autre et de poursuivre votre mouvement pour vous retrouver en direction opposée.

Vous pourrez alors reprendre contact avec la personne guidée qui prendra de nouveau votre bras.

# Étape 11 : Départ

Quand il est temps pour vous de quitter la personne guidée, assurez-vous d'indiquer à cette personne que vous devez partir. Habituellement, il suffit de dire : « Au revoir, Jean. Je m'en vais. »

Prenez garde de ne pas abandonner la personne sans point de repère comme un mur, une orientation dans la bonne direction, ou même la compagnie d'autres gens. Non seulement est-ce une simple question de courtoisie, mais cela évite que la personne se retrouve en plan, à l'extérieur, en train de parler à quelqu'un qui est déjà parti.



# Conseils de sécurité

Pour rendre les déplacements des personnes aveugles ou ayant une vision partielle plus faciles et plus sécuritaires :



Pousser les chaises sous la table après vous être levé.



Garder les portes entièrement ouvertes ou fermées.



Garder les portes d'armoires de cuisine fermées.

Ne pas changer le mobilier de place dans le bureau ou la maison d'une personne vivant avec une perte de vision, sans l'avertir au préalable.

# Aider une personne accompagnée d'un chien-guide

Comme toujours, demandez d'abord à la personne si elle désire avoir de l'aide. Elle pourrait vouloir prendre votre bras, son chien vous accompagnant tous les deux, et donner l'ordre à son chien de vous suivre. Elle pourrait aussi tout simplement vous demander quelques indications et poursuivre sa route.

Si elle demande que vous la guidiez, offrez-lui votre bras en touchant le dos de sa main. La personne pourrait avoir une préférence quant au bras qu'elle choisit, selon le côté où elle tient son chien.

Si elle désire donner l'ordre à son chien de vous suivre, marchez quelques pas en avant en indiquant le chemin au fur et à mesure que

vous avancez. Vous pourriez par exemple dire : « Nous allons tourner à gauche à la prochaine rue. »

La personne que vous guidez donnera alors des ordres à son chien en conséquence.

Si la personne a seulement besoin de connaître le chemin à suivre, fournissez des indications précises comme « Tournez à droite au prochain coin de rue », plutôt que de dire quelque chose de vague comme : « Arrêtez-vous là-bas. »

Vous ne devriez jamais caresser un chien-guide, à moins d'avoir obtenu la permission de son propriétaire.





# Aider une personne sourde-aveugle

La surdicécité, qui combine la perte d'audition et la perte de vision, a des conséquences différentes pour chacune des personnes atteintes. De nombreuses personnes sourdes-aveugles peuvent encore voir et entendre un peu tandis que d'autres peuvent ne pas voir ni entendre du tout.

Ces personnes utilisent différentes méthodes de communication, comme le langage des signes et les modes de communication tactile (par le toucher) tels que l'alphabet tracé sur la main ou alphabet manuel. Chaque personne a un mode de communication préféré qui constitue pour elle une importante source d'information sur le monde extérieur et l'aide à comprendre où elle est et ce qui l'entoure : un processus appelé « orientation ».

Lorsque vous servez de guide à une personne sourde-aveugle, suivez les directives habituelles, mais, plutôt que de lui adresser la parole pour lui offrir de l'aide, vous pouvez, en guise de salutation, lui toucher légèrement la main ou l'épaule. Il est important de maintenir le contact jusqu'à ce que la personne réagisse à votre présence, sinon elle pourrait croire qu'il s'agit seulement d'un geste accidentel.

La personne sourde-aveugle pourra réagir de différentes façons pour indiquer comment elle préfère communiquer. Si elle possède une certaine acuité auditive, elle pourra répondre : « Qui êtes-vous ? » Dans ce cas, identifiez-vous et offrez votre aide. Elle pourra aussi avoir recours à des fiches de communication, des notes en gros caractères, l'alphabet tracé sur la main, la voix, le langage gestuel, l'épellation digitale ou l'alphabet bimanuel pour communiquer.

Si vous ne connaissez pas la méthode privilégiée par la personne, essayez l'alphabet tracé sur la main, qui est d'usage facile et que comprennent de nombreuses personnes sourdes-aveugles. Avec le bout de votre index, tracez de grosses lettres majuscules dans la paume de la personne, en marquant un arrêt entre les mots. Vous pourriez écrire, par exemple : « BONJOUR (pause) JE M'APPELLE JACQUES (pause) BESOIN D'AIDE? »

En tant que guide, il est très important de demeurer conscient que la personne ne peut pas entendre; elle ne peut pas percevoir les bruits environnants, une sirène, la circulation, ni même votre voix. Pour compenser sa perte auditive, la personne compte sur son sens du toucher et sur les mouvements et les indications du guide.

En lieu et place de mots, il peut être parfois nécessaire de placer doucement la main de la personne sur un objet, comme une chaise ou une rampe.

# Technique d'urgence X

Le signe universellement utilisé pour traduire l'urgence est un X tracé dans le dos. En cas d'urgence, comme un incendie, dessinez avec votre doigt un grand X couvrant tout le dos de la personne. Cela devrait lui indiquer de vous suivre. Vous êtes donc maintenant son guide et il vous appartient de la conduire vers un lieu sécuritaire. Si possible, donnez-lui des explications plus détaillées dès que vous êtes l'un et l'autre hors de danger.

Si vous guidez une personne sourde-aveugle, essayez de ne pas la laisser seule. Si vous devez absolument vous absenter quelques minutes, assurez-vous qu'elle sache où elle est et quand vous serez de retour. Faites alors en sorte qu'elle vous attende en lieu sûr, par exemple assise sur un banc ou adossée à un mur.







Pour en savoir plus sur la technique de guide ou sur tout ce qui concerne la perte de vision, communiquez avec le bureau d'INCA de votre localité ou visitez **[inca.ca](http://inca.ca)**.

**1 800 563-2642**

**[info@inca.ca](mailto:info@inca.ca)**

No d'enregistrement d'organisme de bienfaisance 119219459 RR0003

