

# ECLAIRAGES

Le magazine de ceux qui s'intéressent à la déficience visuelle

N°9



Novembre 2018- Avril 2019  
Semestriel



Interview de nos formateurs



Témoignages d'utilisateurs

## DOSSIER

Les nouvelles technologies  
pour les personnes  
déficientes visuelles

Nouvelles technologies et déficience visuelle

# Sommaire

- 03** > **Dossier**  
**Les nouvelles technologies pour les personnes déficientes visuelles**
- 07** > **Une journée avec...**  
**Le service nouvelles technologies**
- 08** > **Interview**  
**Marie et Chris, volontaires formateurs au service nouvelles technologies**
- 09** > **Le chiffre**  
**85% : personnes déficientes visuelles qui utilisent un lecteur d'écran sur mobile**
- 10** > **Témoignage**  
**Gwennaël et Françoise**
- 11** > **Agir avec nous**  
**Devenir partenaire de l'ONA**
- 12** > **Made in ONA**  
**Exposition et saut en parachute**
- 13** > **L'événement**  
**Save-the-date !**
- 14** > **Le projet**  
**Nos ateliers "résilience"**
- 15** > **Nos victoires**  
**Témoignages et le projet d'Elise**

# Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Les nouvelles technologies sont de plus en plus présentes dans nos vies. Nous passons de nombreuses heures à consulter notre smartphone, à surfer sur internet ou à utiliser les multiples applications qui facilitent notre quotidien.

Je rencontre souvent des personnes se demandant s'il est possible pour une personne aveugle ou malvoyante d'utiliser un smartphone ou une tablette. La réponse est simple : oui, c'est tout à fait possible et, mieux encore, ces outils peuvent leur offrir une autonomie bien plus importante que les anciens téléphones.

Vous le verrez dans notre dossier, les nouvelles technologies permettent aux personnes déficientes visuelles d'avoir à leur portée toute une série d'outils afin de les aider dans leur quotidien.

Bien sûr, la prise en main demande souvent un apprentissage, qui peut se faire grâce notamment à des formations.

Je suis d'ailleurs impressionnée par les personnes déficientes visuelles qui ressortent de nos formations, et démontrent bien souvent une maîtrise assez poussée de leur smartphone. C'est assez bluffant et enthousiasmant !

Bien sûr, à l'ONA, la technologie ne remplacera jamais l'humain, qui est au cœur de nos services et qui restera toujours central dans notre travail. C'est notamment dans ce but que nous avons mis en place des ateliers résilience, où les participants échangent sur leur vie et leurs ressentis auprès d'un coach professionnel, lui-même aveugle. Je vous laisse découvrir cela en page 14.

Comme vous le constatez, l'ONA est pleinement dans le 21<sup>ème</sup> siècle, consciente des enjeux de la société de demain, et décidée à faire de cette société une société inclusive, dans laquelle les personnes déficientes visuelles ont toute leur place. Cela passe notamment par les nouvelles technologies mais aussi et surtout par un travail de sensibilisation auprès des pouvoirs publics, des professionnels et de la population.

Je vous laisse dès à présent consulter ce numéro consacré aux nouvelles technologies.

Bonne lecture,

Bénédicte Fripiat  
Directrice générale de l'ONA



**Œuvre Nationale des Aveugles asbl**  
Eclairages - magazine semestriel

Boulevard de la Woluwe, 34/1  
1200 Woluwe-Saint-Lambert  
02/241.65.68 - info@ona.be  
www.ona.be  
facebook.com/ONA.Belgique  
youtube.com/ONAasbl

Éditeur responsable :  
Bénédicte Fripiat

Ont participé à ce numéro :  
Chris Alexandre, Jeremy De  
Backer, Cécile de Blic, Harielle  
Deheuy, Marie Deprêtre,  
Bénédicte Fripiat, Claire

Heurckmans, Murielle Konen,  
Catherine Marcin, Antoine  
Terwagne

Production : Manufast

© Copyright – ONA asbl  
Aucun extrait de cette  
publication ne peut être  
reproduit sans l'accord  
préalable de l'Œuvre  
Nationale des Aveugles asbl.

# Les nouvelles technologies pour les personnes déficientes visuelles

*Ceci est une révolution.*

**Si, depuis plus de 10 ans, tout un chacun a pu s'émerveiller des nombreuses possibilités qu'offrent les smartphones, pour les personnes aveugles et malvoyantes, c'est un tout nouveau monde qui s'ouvrait à elles. Bien plus qu'un simple moyen de téléphoner ou d'envoyer des messages, le smartphone et les autres nouvelles technologies constituent un véritable plus pour les personnes déficientes visuelles, à condition, bien sûr, de savoir s'en servir correctement.**

## Revenons un peu en arrière...

Depuis de nombreuses années, des firmes spécialisées inventent des technologies capables d'aider les personnes aveugles et malvoyantes. Avec l'arrivée des ordinateurs, nous avons vu apparaître des TV-loupes, pour aider au grossissement des caractères, des ordinateurs adaptés, parlants et/ou avec des logiciels spécifiques, des lecteurs de livre audio... Retour sur quelques technologies d'avant.

### Le Braille informatisé

Les premiers systèmes d'écriture Braille sur ordinateur sont apparus dans les années 1990<sup>1</sup> : les volumineux claviers "Log-text", premier ordinateur et traitement de texte Braille et "Hermes", clavier connecté à l'ordinateur, préfigurent les ultra-légères barrettes Braille sans fil actuelles.

### L'agrandissement

La technique de l'agrandissement vidéo devient courante dès les années 1980. Les premières loupes pour écran ou TV-loupes étaient des appareils encombrants, destinés à occuper une place fixe à la maison ou au bureau. Composés d'un écran analogique avec des boutons à tourner pour régler l'agrandissement à fixer au-dessus du bureau, ils ne transmettaient qu'une image en noir et blanc. Certains modèles se connectaient aussi au téléviseur<sup>2</sup>. Les TV-loupes actuelles fonctionnent toujours sur le même principe, mais les dimensions se sont réduites, et

les performances sont devenues bien supérieures avec une série d'options supplémentaires pour faciliter la lecture, comme l'inversion et le choix des couleurs, la lecture vocale, etc. Des modèles portables sont également disponibles. Les smartphones et tablettes actuelles proposent une fonction "loupe" numérique qui peut remplacer ou compléter ces appareils.

### La synthèse et la reconnaissance vocale

Dès 1936, à l'initiative des laboratoires Bell, apparaît le premier synthétiseur vocal électronique, commandé à l'aide d'un clavier et de pédales. Le vocoder, aux sonorités métalliques et robotiques, est devenu populaire grâce à son utilisation dans de nombreux films dès les années 1960 et plus tard, par des groupes de musique comme Daft Punk.

Dans les années 1970, on assiste aux débuts des programmes de recherche en reconnaissance vocale, mis en place par IBM, puis par la DARPA (Agence pour les projets de recherche avancée de la Défense américaine). Les systèmes de reconnaissance vocale relativement précis ont mis plusieurs décennies à voir le jour, car ils font appel à l'intelligence artificielle et demandent donc des processeurs puissants et beaucoup de mémoire. En 1997, la firme Dragon sort "Naturally speaking", un logiciel de dictée vocale qui permet la parole continue, sans plus devoir faire une pause entre chaque mot.

Microsoft quant à lui s'investit dans la synthèse et la reconnaissance vocale à partir des années 1990 et fait l'acquisition en 1999 d'Entropic, entreprise à la pointe dans le domaine. Les technologies vocales sont progressivement incorporées à plusieurs applications comme Microsoft Office ou Media Player. Il faudra attendre Windows Vista, en 2006, pour qu'elles soient nativement intégrées au système.

La technologie vocale de Windows a la particularité de fonctionner localement et n'est pas basée sur le "cloud" (informatique en nuage, exploitant la puissance des réseaux) comme plusieurs de ses concurrents, mais plutôt sur le "machine learning" ou apprentissage machine : la machine apprend et s'améliore au fur et à mesure des interactions avec l'utilisateur.

Depuis un peu plus de 10 ans et avec l'arrivée des premiers smartphones, c'est une toute autre sorte de technologie que les personnes aveugles et malvoyantes peuvent découvrir.

L'application Siri, assistant personnel basé sur une technologie d'intelligence artificielle permettant la reconnaissance du langage naturel, fusion de trois programmes de recherche, est créée en 2007 et est rachetée par Apple en 2010 pour être intégrée à l'iPhone 4S.

Google Voice Search, lancé en 2011,

permet aux utilisateurs de lancer vocalement une recherche Google avec leur smartphone. L'année suivante, Google Now, assistant personnel destiné à concurrencer Siri, est intégré à Android 4.1 « Jelly Bean ». À partir de 2016, l'assistant Google est capable de se livrer à des conversations interactives.

### Evolution des législations

L'évolution des législations pour les droits des personnes en situation de handicap favorise le développement de technologies accessibles.

Les Etats-Unis ont adopté dès 1990 la loi ADA qui vise à protéger la population des États-Unis contre les discriminations basées sur le handicap et définit des standards de design accessible.

Au niveau international, la Convention relative aux droits des personnes handicapées adoptée par l'Assemblée générale des Nations-Unies le 13 décembre 2006 et signée par 161 pays, aborde la notion de conception universelle : les produits, équipements, programmes et services doivent pouvoir être utilisés par toute personne, sans nécessiter d'adaptation, quelle que soit sa situation ou son handicap.<sup>3</sup>

Concernant l'accessibilité d'internet, le W3C (organisme sans but lucratif chargé de la standardisation d'internet) a sorti le WCAG (WEB Content Accessibility Guidelines) 1.0 en mai 1999 et l'a complété et précisé en décembre 2008 par le WCAG 2.0. Ces référentiels définissent une série de règles nécessaires pour obtenir un site web accessible par l'ensemble des personnes handicapées.

### La situation aujourd'hui

De 305 millions de smartphones vendus en 2010 à 1,472 milliards en 2017, le nombre de smartphones vendus a explosé sur la dernière décennie.<sup>4</sup>

Les appareils se sont perfectionnés et de nombreuses applications ont vu le jour, dont certaines spécialement conçues pour les personnes déficientes visuelles.

Mais comment utiliser un smartphone quand on ne voit pas ou mal ?

Les deux éditeurs de systèmes d'exploitation pour smartphone qui dominent le marché, à savoir Apple avec iOS et Google avec Android, proposent chacun des options d'accessibilité à l'intention des personnes déficientes visuelles.

Les possesseurs d'iPhone se voient proposer le lecteur d'écran VoiceOver, qui permet de vocaliser la totalité des menus de l'appareil. VoiceOver est complété par Siri, l'assistant personnel qui comprend les commandes vocales grâce à l'intelligence artificielle. Les personnes malvoyantes disposent de nombreuses options pour adapter l'affichage à leur vue. Enfin, l'iPhone accepte la connexion d'une barrette braille via Bluetooth, permettant aux personnes brailleuses d'écrire et de lire directement sur leur barrette braille.

Du côté d'Android, des options d'accessibilité sont également offertes. Le lecteur d'écran TalkBack décrit ce qui se passe à l'écran. Différents réglages permettent d'adapter l'affichage : agrandissement, contraste et couleur.

L'interactivité est assurée par la fonction VoiceAccess avec le contrôle de l'appareil et le démarrage des applications à l'aide de commandes vocales. Les smartphones Android sont également compatibles avec les barrettes Braille via le composant BrailleBack.

Les options d'accessibilité permettent d'utiliser l'appareil pour communiquer comme le ferait une personne voyante : appels téléphoniques,

visioconférence, messages, réseaux sociaux...

Des applications spécifiquement dédiées à la déficience visuelle sont également disponibles tant sur Android que sur iPhone.

Une fois l'appareil maîtrisé, celui-ci peut se révéler être un véritable couteau suisse de l'autonomie : avec ses nombreuses applications dédiées et son utilisation intuitive, il permet aux personnes aveugles ou malvoyantes de se déplacer, faire ses courses, ses paiements en ligne, reconnaître les couleurs ou encore de lire à haute voix un texte imprimé.

Des applications comme VoiceDream sur iPhone ou Lecteur DAISY sur Android, permettent de lire les livres audio, qui ont de plus en plus de succès, également pour les personnes voyantes.

### Domotique

Apple propose un écosystème de domotique complet, Homekit.

Ce système connecte les appareils électroménagers, la lumière, le chauffage et autres équipements de la maison, avec l'iPhone et permet de commander à distance ces différents équipements à l'aide d'une application.

Les enceintes connectées comme Google Home, Echo d'Amazon ou encore la HomePod d'Apple, en plus de jouer de la musique, permettent également de commander vocalement les équipements domestiques. Dans une maison équipée d'ampoules intelligentes et de serrures connectées, on peut par exemple leur demander d'allumer la lumière ou d'ouvrir la porte du garage.

Les tags NFC : ce sont des petits badges qui permettent d'échanger une petite quantité d'informations sans fil, par exemple avec le smartphone. Ils peuvent contenir une URL, une adresse mail, un fichier de contact, un numéro

de téléphone, du texte ou encore une adresse géographique. Ils existent aussi sous forme d'autocollants qu'on peut apposer sur les objets. On peut alors les lire en passant simplement son smartphone dessus. Utile pour reconnaître les livres ou les disques ! Certains sont lavables et permettent par exemple d'étiqueter les vêtements pour distinguer le jean bleu du noir.

### *Bureautique*

Il n'y a pas que les smartphones qui évoluent et permettent une meilleure autonomie pour les personnes déficientes visuelles. Le travail sur ordinateur devient de plus en plus accessible grâce à l'amélioration des logiciels de lecture d'écran, combinée à la reconnaissance vocale et à l'intelligence artificielle, et ce sur les différents systèmes d'exploitation, qu'on soit adepte du PC ou du Mac.

Les Macs et iPads fonctionnent avec le lecteur d'écran VoiceOver, qui fonctionne de manière identique que sur l'iPhone et rend la quasi-totalité du système et des applications accessibles aux personnes déficientes visuelles. Les produits de la marque à la pomme forment un écosystème intégré et réputé pour ses fonctionnalités d'accessibilité pensées dès la conception de l'appareil.

Sous Windows, les utilisateurs ont le choix entre le lecteur d'écran JAWS ou son équivalent libre et gratuit NVDA, en plus du Narrateur intégré à Windows. Différents outils d'accessibilité sont disponibles dans Windows 10 : loupe, réglages de contraste et de taille du texte, filtres de couleurs, etc. Des logiciels d'agrandissement performants, tels que Zoomtext, peuvent être installés en complément. L'assistant personnel Cortana permet de réaliser différentes tâches à l'aide de la voix : gestion de l'agenda, rédaction d'emails, recherches internet, etc.

Dans le domaine des logiciels libres, on retrouve plusieurs distributions Linux entièrement accessibles aux personnes déficientes visuelles. Certaines d'entre elles, comme "Vinux" ou "Talking Arch", sans interface graphique, sont entièrement basées sur l'audio et adaptées au Braille. D'autres distributions "standard" telles Ubuntu ou Debian, sont compatibles avec le lecteur d'écran Orca et bénéficient d'outils d'accessibilité (loupe, clavier visuel...).

### **Perspectives futures**

En 2018, les personnes aveugles et malvoyantes sont donc tout à fait capables, souvent après une formation, de se servir d'un smartphone comme tout un chacun, avec des applications dédiées mais aussi des applications grand public. Cependant, la technologie ne s'arrête pas aux smartphones, nous l'avons vu notamment avec la domotique et les objets connectés.

En constante évolution, le secteur des nouvelles technologies exige un suivi et une veille régulière des innovations et changements qui lui sont inhérents. Mais alors, que nous réserve le futur ? Nous le savons, les nouvelles technologies sont partout et les sociétés sont très nombreuses à se lancer sur le marché, en proposant des produits de plus en plus innovants. Nous allons donc dans cette partie faire un peu de prospective, afin de voir de quoi demain pourrait être fait.

### *Amélioration de l'accessibilité du web et des applications*

Bien que le respect des règles d'accessibilité du WCAG 2.0. se généralise progressivement, les lecteurs d'écran actuels continuent de souffrir de certaines lacunes, notamment en matière de description d'image, ou encore lorsque les développeurs utilisent des contrôles (boutons, cases à cocher) non

standard dans leurs applications et sites internet. Le développement de l'intelligence artificielle permettra de rendre ceux-ci également accessibles en intégrant la fonctionnalité de reconnaissance d'image au lecteur d'écran.<sup>5</sup>

### *Dispositifs d'assistance visuelle*

Des dispositifs d'aide à la lecture et à la reconnaissance de visages existent déjà actuellement, telles les petites caméras qui se clipsent sur les lunettes MyEye 2.0 de la société OrCam Technologies.

Dans un futur assez proche, ces outils pourraient aller beaucoup plus loin : en effet, des prototypes de lunettes qui décrivent l'environnement à l'aide d'une voix synthétique et signalent les obstacles à l'utilisateur sont en cours de développement par plusieurs compagnies, notamment Microsoft, Google et Brother.

L'outil développé par Microsoft, dérivé de son casque de réalité augmentée Hololens, sera capable de guider la personne via son GPS intégré et l'aidera à traverser les rues.<sup>6</sup>

Les robots, de plus en plus autonomes dans leurs déplacements grâce à l'intelligence artificielle, capables d'obéir à des commandes vocales, d'intégrer les informations sur les transports, de reconnaître les objets, pourraient devenir une alternative crédible aux chiens-guides (bien que moins câlins !).

### *Technologies haptiques*

Les écrans sensoriels "haptiques", c'est-à-dire non seulement tactiles, mais reproduisant également le sens du toucher, offrent de nouvelles possibilités d'accès dynamique à l'information, notamment pour les images.

Cette technologie existe actuellement sous forme de prototype, mais n'est pas encore commercialisée.

Basée sur la piézoélectricité, propriété dont disposent certains matériaux de se déformer, elle génère des sensations tactiles qui donnent l'illusion de textures variées : "Si vous passez votre doigt de la gauche vers la droite sur une tablette où figure l'image d'un poisson, vous sentez la froideur et l'inconsistance qui caractérisent n'importe quel écran tactile. En revanche, si vous tentez de caresser le poisson dans l'autre sens, de la droite vers la gauche... Surprise ! Vous sentez des frottements successifs qui vous donnent l'impression de toucher des écailles."<sup>7</sup>

Les technologies haptiques devraient apporter beaucoup en termes d'accessibilité : dans quelques années, les écrans intégrant les sensations de relief virtuel seront accessibles aux personnes déficientes visuelles et leur permettront par exemple de sentir les contours d'un portrait ou les lignes d'un paysage. Un exemple saisissant de cette utilisation est fourni par le prototype "Feel the View"<sup>8</sup> mis au point par le constructeur automobile Ford, pour permettre aux personnes aveugles de visualiser les paysages traversés en voiture. La fenêtre intelligente capture une image du paysage et la retranscrit sous forme de vibration sur la vitre à écran tactile, que le passager peut explorer par le toucher. L'intelligence artificielle fournit aussi une description audio qui remet en contexte l'image perçue.

## Les limites des nouvelles technologies

Nous le constatons chaque jour, les nouvelles technologies permettent aux personnes déficientes visuelles qui savent s'en servir une plus grande autonomie dans leur vie quotidienne. Mais ces technologies laissent également certaines personnes aveugles ou malvoyantes sur le côté. En effet, le prix de certaines technologies peut être un frein pour de nombreuses personnes, qui doivent parfois ajouter quelques centaines d'euros pour rendre un appareil complètement accessible. Bien que des formations existent, tout le monde n'est pas égal devant la technologie et certaines personnes devront passer des heures pour apprendre à l'utiliser, au risque de ne plus être incluse dans une société de plus en plus technologique. Comme le dit Maudy Piot "Outre les difficultés d'apprentissage, les problèmes non résolus qui nous font dépendre des voyants, de l'énergie développée par les personnes, de leur ténacité face au découragement, on peut se dire : oui, le numérique permet une avancée importante pour les personnes handicapées quelle que soit leur singularité. Mais au prix d'une énergie terrible, d'un long temps passé à se former."<sup>9</sup>

Maudy Piot pointe également le risque d'une déshumanisation, notamment dans les relations avec les personnes handicapées, qui recherchent

d'avantage à garder leur autonomie déjà acquise plutôt que des avancées techniques.

Le risque est également réel pour la protection des données : les personnes handicapées peuvent utiliser de plus en plus d'applications concernant leur santé, ce qui n'est pas sans risques sur l'utilisation des données par les entreprises qui gèrent les applications.

Malgré ces limites, les nouvelles technologies restent une formidable opportunité d'autonomie et d'épanouissement pour les personnes déficientes visuelles et peuvent leur permettre d'avoir un accès plus facile à une multitude d'informations et de services.

## Les téléphones les plus accessibles

### Simple à utiliser

**MiniVision** de KAPSYS : un téléphone simple et vocalisé, avec des touches

**OLGA** : un téléphone tactile à utilisation entièrement vocale

**BlindShell** : un smartphone vocal à interface simplifiée intégrant quelques applications grand public (Whatsapp, Facebook) et la recherche internet

### Smartphones

**Apple** : tous les iPhones à partir du 5S.

**Android** : choisir un modèle récent à partir d'Android 7.0 et doté d'un processeur rapide (2,5 Ghz). Les modèles plus anciens ne sont pas assez puissants pour utiliser la synthèse vocale de façon fluide.



## Références :

1. Les Nouvelles Technologies Dans L'éducation Des Déficients Visuels, Dominique Burger, 1996, Paris, INSERM
2. "Voyager visualtek CCTV video magnifier for the visually impaired", 2012, radiotvphononut, Youtube  
URL : <https://www.youtube.com/watch?v=SBEC78soQ50>
3. ONU, Texte intégral de la Convention relative aux droits des personnes handicapées.  
URL : <http://www.un.org/french/disabilities/default.asp?id=1413>
4. Chiffres clés : les ventes de mobiles et de smartphones (14 Août 2018), zdnet.fr  
URL : <https://www.zdnet.fr/actualites/chiffres-cles-les-ventes-de-mobiles-et-de-smartphones-39789928.htm>
5. Oxytude.org, 6 mars 2018. Prospective sur le futur des lecteurs d'écran et l'apport de l'Intelligence Artificielle,  
URL : <https://www.oxytude.org/edito-prospective-sur-le-futur-des-lecteurs-decran-et-lapport-de-lintelligence-artificielle/>
6. Ces lunettes qui rendent (presque) la vue aux aveugles, Baudouin Eschapasse, Le Point, 03/10/2018
7. EPAMBOUR Gautier. Science & Vie, juillet 2017. Voici le premier écran vraiment tactile.  
URL : <https://www.science-et-vie.com/technos-et-futur/voici-le-premier-ecran-vraiment-tactile-9094>
8. Rima Sabina Aouf. 2018. Ford's Feel the View smart window lets blind passengers enjoy the landscape.  
URL : [https://www.dezeen.com/2018/05/06/fords-feel-the-view-smart-window-blind-passengers-technology/#disqus\\_thread](https://www.dezeen.com/2018/05/06/fords-feel-the-view-smart-window-blind-passengers-technology/#disqus_thread)
9. Maudy Piot in Transition digitale, handicaps et travail social. Sous la direction de Vincent Meyer. LEH Édition. 2016.



Harielle, chargée de projet nouvelles technologies

*Le service nouvelles technologies de l'ONA accompagne et conseille les personnes qui souhaitent s'équiper en smartphones, tablettes et autres outils connectés adaptés à la déficience visuelle.*

*Des formations, clubs, stages et activités de découverte sont proposés aux jeunes comme aux adultes avec le soutien en 2018 du Digital Belgium Skills Fund.*

9h : Harielle, chargée de projet au sein du service nouvelles technologies à l'ONA, retrouve Chris et Marie, deux des volontaires formateurs déficients visuels qui constituent l'équipe de formation aux nouvelles technologies. Elle discute avec eux des dernières nouveautés sur l'iOS, le système d'exploitation d'Apple.

9h30 : Les participants à la formation iPhone arrivent. Pendant deux heures, ils vont apprendre les bases de l'utilisation d'un iPhone : contrôle de la synthèse vocale, gestes à effectuer pour passer d'une application à l'autre, appels et messages... Les formateurs passent de table en table pour mieux comprendre les difficultés de chacun et être certains que tout le monde puisse avancer à son rythme. Les gestes sont répétés tout au long de la séance. Après cette première séance

#### Les applications indispensables selon nos experts

- **Seeing AI** de Microsoft (iOS), lit du texte et décrit vocalement des personnes ou des objets grâce à l'intelligence artificielle.
- **Tap Tap See** (iOS et Android) : identifie les objets avec précision.
- **Camfind** (iOS et Android) : application destinée à rechercher des objets sur le web à partir d'une photo, permet aussi l'identification.
- **Streetco** : une application de mobilité collaborative permettant de signaler les obstacles sur la voie publique
- **Be My Eyes** : met en contact les personnes voyantes et non-voyantes par caméra, ces derniers pouvant appeler ponctuellement les volontaires inscrits pour se faire décrire un objet.

## Une journée avec...

### le service nouvelles technologies



Chris, volontaire formateur, en pleine explication

de formation, les utilisateurs pourront effectuer les gestes de base et ainsi utiliser correctement leur téléphone. La semaine suivante, la formation se concentrera sur certaines applications utiles pour les personnes déficientes visuelles.

13h : La journée continue avec un "club nouvelles technologies", réservé à ceux qui sont déjà familiarisés avec leur téléphone. Les clubs leur permettent de se perfectionner et de découvrir de nouvelles applications. Le thème de ce club : les applis musicales. Durant deux heures, Chris, Marie et Harielle vont apprendre aux participants à naviguer dans les applications.

15h : Chris et Marie repartent avec les participants, mais la journée d'Harielle n'est pas finie. Elle doit encore prendre contact avec l'accompagnatrice sociale d'un participant à la formation pour lui indiquer les progrès réalisés depuis le début. En effet, l'acquisition et l'utilisation d'un téléphone font partie du projet que l'accompagnatrice sociale avait mis en place avec la personne.

Harielle prépare également une de ses formations individuelles, qui permettent à une personne d'avoir un cours particulier sur l'utilisation de son téléphone.

Elle en profite pour tester le MiniVision, un téléphone adapté à touches au look rétro, qui intègre toutefois les dernières technologies de reconnaissance vocale permettant de dicter ses SMS.

17h : La journée touche à sa fin... Demain, Harielle organisera une formation à Windows 10, avec notamment l'utilisation des lecteurs d'écran JAWS et ZOOMTEXT.



***Interview de Chris Alexandre et Marie Deprêtre, volontaires formateurs au service nouvelles technologies depuis 2015.***

**En quoi consiste votre travail ?**

*Marie* : Mon travail a différentes facettes. D'abord, nous sommes là pour rencontrer les personnes intéressées, lister leurs besoins en termes de nouvelles technologies, observer leurs modes de fonctionnement, leurs capacités à appréhender le matériel... afin de les conseiller au mieux quant au choix de celui-ci.

Ensuite, nous apprenons aux personnes à utiliser leur appareil en respectant leur rythme et en les guidant dans leurs apprentissages. En fonction des personnes, on propose des formations collectives ou individuelles. Après le cycle de formations et pour ceux qui le souhaitent, nous proposons des clubs pour revoir des choses qui n'ont pas été bien comprises lors de la formation ou pour découvrir de nouvelles choses.

*Chris* : Les méthodes d'apprentissage que nous proposons sont toujours personnalisées car toutes les personnes ont des envies, des capacités et des besoins différents. On doit donc toujours s'adapter à la personne.

**Qu'est-ce que ça vous apporte de former les autres ?**

*Chris* : La satisfaction de transmettre mon savoir et, surtout, de pouvoir redonner de l'autonomie à la personne déficiente visuelle.

*Marie* : Cela me permet de voir du monde, de me sentir utile et d'avoir une vie « professionnelle ». Je suis formatrice de formation, j'aime travailler avec du monde et je suis plus que satisfaite lorsque je vois l'autonomie que les nouvelles technologies peuvent redonner aux personnes.

**Les nouvelles technologies, qu'est-ce que ça apporte de plus aux personnes déficientes visuelles ?**

*Chris et Marie* : Une autonomie au quotidien, de chez soi ou à l'extérieur, directement dans la poche. Par exemple :

- Gestion des données personnelles : répertoire de contacts (adresse, mail, téléphone...), agenda, gestion bancaire...
- Accès à la communication en toute autonomie (SMS, téléphone, mail, réseaux sociaux...)
- Accès à l'information (dictionnaire, articles divers, internet...)
- Accès à la lecture (livres audio ou numériques)
- Écoute de musique...

**Comment voyez-vous l'avenir des nouvelles technologies ?**

*Marie* : Je ne suis pas visionnaire, mais je pense que les nouvelles technologies seront de plus en plus présentes dans nos vies. Il est donc important de veiller à ce que les personnes aveugles ou malvoyantes ne souffrent pas de la fracture numérique.

*Chris* : Je pense que l'avenir des nouvelles technologies va passer par la voix avec les assistants vocaux notamment qui vont être intégrés dans de plus en plus d'appareils. Ça sera donc bénéfique pour les personnes déficientes visuelles qui doivent aujourd'hui avoir recours à du matériel spécifique et donc souvent très cher pour le bénéficiaire ou la collectivité.

**Un dernier mot à ajouter ?**

*Chris* : Les nouvelles technologies aident vraiment les personnes déficientes visuelles avec une gestion et une manipulation qui peut être très poussée. L'apprentissage peut être long mais avec un suivi régulier et de la persévérance, la personne peut avoir une maîtrise impressionnante de son appareil, même lorsqu'elle n'est pas à l'aise avec les technologies. Je précise aussi que l'âge n'est en aucun cas un frein à l'apprentissage, il y a toujours une solution adaptée.

*Marie* : J'espère que notre service aura une longue vie et que les nouvelles technologies apporteront à nos bénéficiaires autant d'autonomie qu'à moi ! Personnellement, je ne saurais plus m'en passer.

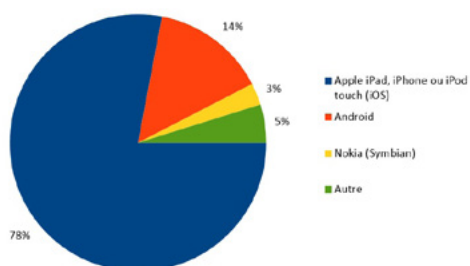
Attention toutefois à vivre pleinement les moments qui nous sont offerts avec les personnes que nous aimons, et n'hésitons pas à oublier nos téléphones dans le fond de nos poches de temps en temps !

# 89%

*C'est le pourcentage de personnes déficientes visuelles qui utilisent un lecteur d'écran dans l'utilisation de leur téléphone mobile.*

C'est l'un des chiffres marquants qui ressort de la 2<sup>ème</sup> étude internationale sur l'usage des technologies d'assistance menée en septembre 2017 par Access42 et la Fédération des Aveugles et Amblyopes de France, dont l'ONA a été partenaire pour la Belgique\*.

Parmi les plateformes mobiles suivantes, quelle est celle que vous utilisez le plus souvent ?

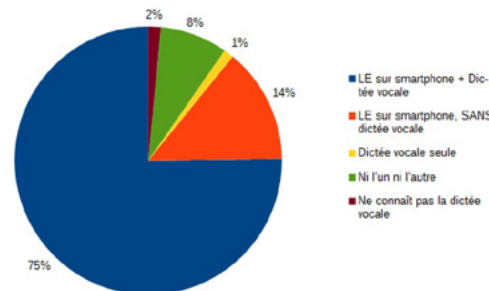


L'utilisation de la dictée vocale est également importante, avec le perfectionnement de Siri (pour Apple) et de celle de Google pour Android. 75% des répondants utilisent le lecteur d'écran et la dictée vocale sur smartphone tandis que 14% utilisent leur lecteur d'écran sur smartphone sans la dictée vocale.

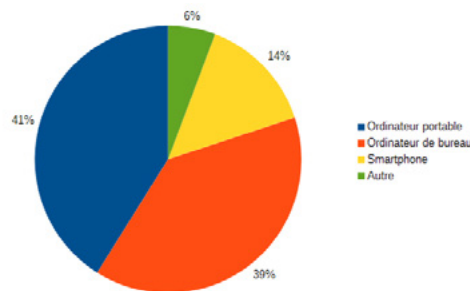
L'utilisation des appareils mobiles augmente de manière significative, et la plateforme mobile (smartphone et tablette) la plus utilisée est toujours Apple (et son lecteur d'écran VoiceOver). Elle marque même une progression par rapport à 2015 (78% contre 67%), au détriment de Nokia (à seulement 3%) et d'Android (14%).

Alors que 98% des étudiants et des personnes en formation ont un lecteur d'écran dans l'environnement mobile, ce sont les retraités qui s'en servent le moins (moins de 80%).

Utilisez-vous une fonctionnalité de dictée vocale (Siri, OK Google...) sur votre smartphone/tablette ?



Parmi les matériels informatiques suivants, quel est celui que vous utilisez principalement pour naviguer sur le Web ?



On remarque cependant que beaucoup de répondants utilisent encore prioritairement leur ordinateur (portable ou de bureau) pour surfer sur internet, le smartphone étant à 14%.

Sur ordinateur, les lecteurs d'écran les plus utilisés sont JAWS (45%), NVDA (29%) et VoiceOver (19%).

Plus de la moitié des répondants (51%) ont indiqué utiliser le braille en complément de leur lecteur d'écran, que ce soit sur ordinateur ou sur mobile. C'est un chiffre élevé par rapport à ce qu'on constate habituellement dans les études sur l'utilisation du braille.

Cette étude réunit de nombreux autres chiffres sur l'utilisation des lecteurs d'écran sur les différents supports, et sur l'accessibilité d'internet. Vous pouvez consulter l'intégralité de l'étude sur le site :

<https://www.aveuglesdefrance.org/actualites/resultats-de-la-deuxieme-enquete-internationale-sur-lusage-des-technologies-dassistance>

\* En tout, 418 personnes aveugles ou malvoyantes ont répondu à ce questionnaire.

**D**epuis 4 ans, le service nouvelles technologies de l'ONA forme des personnes déficientes visuelles, grâce à des formations de base ou plus poussées. Voici le témoignage de 2 personnes formées lors de ces ateliers !

### « Gwennaël - 33 ans

Pour moi, la formation va m'apprendre à utiliser un modèle récent d'iPhone. J'en avais déjà eu en main mais c'était il y a longtemps et ça a changé depuis. Je n'ai pour le moment plus de téléphone, donc ça me permet de voir si je peux acquérir un iPhone et l'utiliser facilement.

J'espère que la formation va me permettre d'apprendre tous les gestes pour utiliser les fonctions basiques du téléphone. Après, je suppose qu'on apprendra quelques applications, donc je verrai comment je peux m'en servir.

Par exemple, j'aimerais bien avoir une application GPS car pour le moment, je n'ose pas me déplacer seul. »

### « Françoise - 73 ans

J'ai entendu parler du service nouvelles technologies il y a 4 ans. Je n'étais pas très à l'aise avec la technologie mais je me suis dit que c'était le moment ou jamais ! Je suis donc allée à une séance d'information et après celle-ci, j'ai décidé, avec l'assistant social de l'ONA, d'acheter un iPhone. Ce qui m'a réellement décidé, c'est qu'on puisse y mettre une barrette braille.

J'ai donc acheté l'iPhone 5S, et je me suis rendue à la formation. À la première séance, c'était vraiment difficile, je n'y connaissais rien et je devais tout apprendre. J'étais un peu déstabilisée par cette nouveauté et je me trompais souvent dans les exercices. Mais au 3<sup>ème</sup> cours, j'étais déjà beaucoup plus à l'aise et j'avais appris les gestes de base, tout était donc plus facile !

Petit à petit, j'ai réussi à me perfectionner pour utiliser convenablement mon téléphone. Mais je sentais que j'avais encore besoin de plus, j'ai donc demandé à mon assistant social s'il n'était pas possible d'avoir des séances plus avancées.

Les clubs nouvelles technologies sont alors apparus à l'ONA, et j'y participe tous les 15 jours à Charleroi. Ça m'aide pour apprendre de nouvelles applis, mais aussi pour faire les mises à jour de l'appareil.

Je fais tout avec mon iPhone : je lis mes mails, j'écoute la radio et la TV, notamment grâce à Voxiweb. J'écoute également des livres que je télécharge. Je vais aussi sur des applications d'actualités comme la RTBF et je vais même voir le prix de certains produits. Je n'achète pas encore en ligne parce que j'aime bien avoir l'objet en main, mais ça m'aide déjà à faire une sélection !

La barrette braille facilite l'écriture et la lecture. Pour l'écriture, étant brailleuse depuis petite, ça m'aide à écrire plus vite qu'un clavier AZERTY. Et pour la lecture d'écran, la synthèse vocale va parfois un peu vite pour moi, la barrette braille m'aide à ne pas louper de mots !

L'iPhone m'a vraiment permis d'être plus dans l'air du temps, d'avoir une adresse mail et de pouvoir communiquer plus facilement. On est beaucoup plus ouvert grâce à ça ! »



## Devenir partenaire de l'ONA

Plusieurs possibilités existent pour marquer votre soutien à notre association : faire un don, ajouter l'ONA à votre testament, devenir volontaire ou encore acheter nos produits.

Mais, en tant qu'entreprise, vous pouvez également nous soutenir en devenant partenaire de l'ONA !

### ⇒ Pourquoi ?

S'engager aux côtés de l'ONA, c'est agir pour l'autonomie des personnes déficientes visuelles et affirmer ainsi la responsabilité sociale de votre entreprise (RSE).

Quels que soient vos objectifs et vos moyens, nous construisons avec vous un projet sur mesure qui ait du sens pour vous et pour l'ONA.

Du don ponctuel au partenariat pérenne, les possibilités sont multiples : soutien financier, sponsoring d'événement, arrondi sur salaire ou en caisse, produit-partage, opération interne, mécénat de compétences, don en nature, partenariats projets, communication médias...



**Quel que soit votre projet, il y a toujours une bonne raison de s'engager !**

Nous serions heureux de discuter avec vous du partenariat qui ressemble le plus à votre entreprise. N'hésitez pas à nous contacter : [catherine.marcin@ona.be](mailto:catherine.marcin@ona.be) – 02/241.65.68 ou à en parler autour de vous.

### ⇒ 4 bonnes raisons de devenir partenaire de l'ONA :

- ⇒ **Solidarité** : vous impliquez vos collaborateurs autour d'une cause sociale : rendre aux aveugles et malvoyants la place qu'ils méritent au sein de la société
- ⇒ **Proximité** : vous associez vos collaborateurs à une asbl qui agit à l'échelle locale, grâce à différentes antennes de proximité
- ⇒ **Exemplarité** : vous mettez en avant votre responsabilité sociale, en donnant une image de marque positive et humaine à votre entreprise
- ⇒ **Notoriété** : vous renforcez la visibilité de votre entreprise auprès d'un large public, par une présence visuelle, et via nos supports de communication



### Interview d'Eric Gryson, CEO de RICOH Belgium/Luxembourg, partenaire de l'ONA au *Gospel For Life*



#### Quelle image avez-vous de notre association ?

Je ne connaissais pas l'ONA mais pour moi toute œuvre caritative est une bonne initiative. Pour autant, bien sûr, que la plupart des sommes récoltées soient reversées directement aux personnes dans le besoin.

#### Votre société a-t-elle une politique officielle en matière de responsabilité sociale ?

La société japonaise fondatrice a une philosophie : « aime ton voisin, aime ton pays, aime ton travail », ce *motto* est inscrit dans l'ADN de l'entreprise. Bien entendu, étant une entreprise multinationale, RICOH a une très forte sensibilité pour la RSE. C'est pourquoi nous aidons

beaucoup d'associations et d'œuvres caritatives, sans nécessairement avoir de ligne directrice, c'est l'humain qui passe avant tout.

Un point important, qui est aussi ma vision, est de ne pas mettre RICOH en avant dans ce type de collaboration. Il s'agit en effet d'actions désintéressées et le maximum de l'argent récolté doit revenir aux personnes bénéficiaires et ne pas être un levier pour notre entreprise. Si notre marque peut aider, tant mieux, mais il ne s'agit pas d'être le plus visible possible.

#### Seriez-vous partant pour de nouvelles collaborations ou pour être associé à nos prochaines actions ?

Nous sommes toujours ouverts à de nouvelles idées pour aider les autres, en fonction de nos moyens. Le département marketing reçoit beaucoup de demandes et un comité de sélection se charge de choisir les différents projets. Les employés qui sont déjà impliqués dans des projets caritatifs peuvent également faire part de leur envie de soutenir une association via l'entreprise.

#### Une dernière chose à ajouter ?

Je vous souhaite beaucoup de succès pour votre concert de gospel et j'espère que vous aurez beaucoup de monde afin de les sensibiliser à votre cause !

## EXPOSITION D'HEDWIGE GOETHALS, ARTISTE-PEINTRE MALVOYANTE

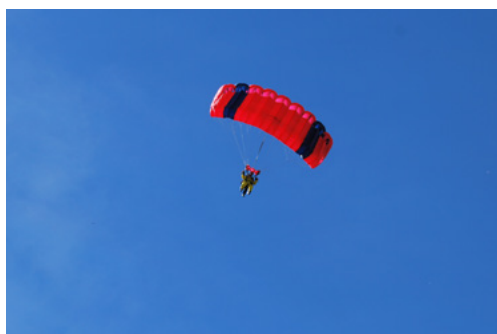
Du 8 au 15 octobre 2018, l'ONA organisait l'exposition d'Hedwige Goethals, une artiste-peintre malvoyante qui peint depuis plus de 30 ans. L'exposition se déroulait dans nos locaux bruxellois.

Le vernissage a réuni plus de 80 personnes et pendant la semaine d'exposition, de nombreuses personnes nous ont encore rendus visite. Les bénéfices des œuvres achetées pendant l'exposition ont été intégralement reversés à l'ONA, pour contribuer à nos actions en faveur des personnes aveugles et malvoyantes.

- ⇒ Envie d'en savoir plus sur Hedwige Goethals ?
- Documentaire « La Nuit qu'on suppose » de Benjamin D'Aoust : <http://www.helicotronc.com/La-nuit-qu-on-suppose>
  - Livre « Des toiles pour le dire. Récit de vie d'Hedwige », de Thérèse Lemaître



## SAUT EN PARACHUTE



Ils l'ont fait !

Le mercredi 26 septembre 2018, 12 personnes déficientes visuelles ont eu l'occasion unique de sauter en parachute au Skydive de Spa !

À 4.000 mètres d'altitude, ils se sont lancés dans le vide pour une chute libre de 50 secondes, avant l'ouverture du parachute.

Des sensations incroyables qui ont visiblement fait le bonheur des participants, qui ne voulaient qu'une seule chose en atterrissant : repartir !

- ⇒ Vidéo à voir sur notre chaîne Youtube : <https://www.youtube.com/ONAasbl>

## DATES À RETENIR

**3**  
Décembre | Journée internationale des personnes handicapées

**5**  
Décembre | Journée mondiale du bénévolat

**7**  
Décembre | Concert de la tournée *Gospel For Life*, à Nivelles

**13**  
Décembre | Salon du Testament, à l'AfricaMuseum

**4**  
Janvier | Journée mondiale du braille

**12**  
Mars | Journée mondiale du glaucome

## GOSPEL FOR LIFE

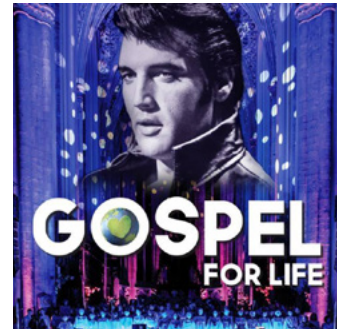
Après le succès de l'édition 2017, l'ONA remet ça et participera cette année encore à la tournée *Gospel For Life* !

Comme l'année dernière, c'est dans la Collégiale Sainte-Gertrude de Nivelles que nous nous retrouverons pour ce concert, le 7 décembre prochain.

Cette année, c'est Elvis Presley qui sera mis à l'honneur par les 200 choristes !

Le concert de cette année est complet, mais n'oubliez pas de nous suivre sur Facebook pour découvrir la vidéo du concert, et connaître les dates de nos prochains événements !

⇒ Infos : <http://gfl.070.be/>



## SALON DU TESTAMENT



Le 13 décembre prochain, l'ONA sera présente au Salon du Testament qui se tiendra exceptionnellement au tout nouveau *AfricaMuseum* (anciennement Musée royal de l'Afrique centrale).

Si vous êtes intéressé-e d'y participer, n'hésitez pas à vous signaler auprès de [cecile.deblic@ona.be](mailto:cecile.deblic@ona.be) : vous pourrez assister à des conférences mais également échanger avec des notaires et juristes, gratuitement et en toute confidentialité !

⇒ Infos : <https://www.testament.be>

## BRUSSELS SMART CITY FOR INCLUSION

Le forum de l'inclusion digitale, le samedi 1 décembre 2018 de 12h00 à 17h00 aux Halles Saint-Géry (Bruxelles)

Une région « smart » est une région qui œuvre à l'intégration optimale de l'ensemble de ses citoyens, et le digital est l'un des leviers incontournables pour faciliter cette inclusion. "*Brussels Smart City : tous numériques*" est le prochain rendez-vous pour découvrir de manière interactive et ludique les nombreuses solutions innovantes permettant à chacun de prendre le train de la transition numérique. De nombreux acteurs œuvrent au quotidien pour diminuer la fracture numérique et permettre au plus grand nombre de profiter pleinement des services qu'apportent l'informatique, Internet et le numérique. L'événement est ouvert à tous les publics.

L'ONA y tiendra un stand et animera un atelier sur l'utilisation des smartphones et tablettes pour les personnes déficientes visuelles.

⇒ Infos : <https://event.smartcity.brussels/inclusion>



## VISIONOMIE

Nous vous donnons déjà rendez-vous pour notre grand salon *Visionomie*, qui aura lieu le 16 mai au Quai 10, en plein centre de Charleroi.

Suivez notre page Facebook et notre site pour être tenus au courant du thème et du programme de cette année !

Vous êtes une entreprise ou une institution, et vous souhaitez tenir un stand lors de notre salon ? Envoyez-nous un mail à [info@ona.be](mailto:info@ona.be).

⇒ Restez informés de ces événements via notre page Facebook : <https://www.facebook.com/ONA.Belgique>

## Nos ateliers "résilience"

C'est en 2017, suite au succès des deux conférences organisées lors de notre salon Visionomie, qu'un groupe de discussion autour du thème de la résilience a vu le jour.

Aujourd'hui, après la clôture de ce groupe sur une note plus que positive, nous avons décidé de renouveler l'expérience pour nos bénéficiaires wallons.

### Qu'est-ce que la « résilience » ?

La résilience, c'est la capacité de rebondir après un traumatisme.

Tout être humain fait face à des traumatismes au cours de son existence : deuils, maladie, perte d'emploi, divorce... sont autant de difficultés qui nous forcent à sortir de notre routine et amènent une réadaptation nécessaire pour amorcer une nouvelle étape de sa vie.

Lorsqu'une déficience visuelle survient, la faculté de la personne à faire preuve de résilience lui permettra de s'adapter à son handicap, de poursuivre son parcours avec sa déficience, de rebondir pour se reconstruire.

### Nos ateliers

Le cycle d'ateliers « résilience » proposé cette année à Bruxelles s'est terminé au mois de juin dernier. Concrètement, ce sont cinq rencontres qui ont eu lieu entre mars et juin.

Le groupe était co-animé par un tandem :

- Jean-Luc Pening, non-voyant, coach et mentor, formé par l'International Coaching Federation et l'Ecole Européenne d'Administration.
- Anne-Sophie Reuzeau, accompagnatrice sociale de l'antenne de Bruxelles.

Le retour des participants à ces premiers ateliers fut très positif. Pouvoir discuter avec d'autres personnes dans la même situation, échanger des idées autour de thèmes bien précis, et écouter celles des autres a été très apprécié. La bienveillance, le non-jugement des animateurs et des participants ont aussi aidé chacun à se sentir en confiance pour s'exprimer.

Proposer une approche de coaching plutôt que de thérapie pour accompagner les participants était visiblement la formule dont ces derniers avaient besoin. Le coaching ne « soigne pas les blessures », mais accompagne la personne pour qu'elle arrive à les intégrer et à vivre avec.

Le coach est aussi un soutien pour passer à l'action et la question « qu'est-ce que je veux faire concrètement de ce qui s'est dit aujourd'hui ? » était posée à la fin de chaque atelier.

Devant ces retours positifs (*voir témoignages page suivante*), l'ONA a décidé de poursuivre l'idée en démarrant un nouveau cycle de rencontres à partir de septembre 2019. Ces futurs ateliers se dérouleront dans notre antenne de Gilly (Charleroi). Pour un meilleur confort d'écoute, le nombre de participants est limité à 8 personnes.

Concrètement, 5 rencontres seront programmées pour aborder des questions telles que :

*Qui suis-je aujourd'hui ? Qui étais-je hier ? Qui serai-je demain ? Quelle continuité possible dans mon identité quand mon existence est bouleversée ? Comment je me sens face aux autres ? Comment j'ai l'impression qu'ils me perçoivent ? Qu'est-ce qui a changé dans mes relations ? Qu'est-ce que ça m'a fait ? Qu'est-ce que j'en fais ? Comment peut-on se sentir libre lorsqu'on est porteur d'un handicap et qu'on vit dans une société qui nous paraît trop rapide, pas toujours accessible, ignorante, normative... ? Comment remettre en route mes projets ? Comment me réaliser à nouveau ? Qu'est-ce qui peut m'aider ou au contraire m'empêcher de me reconstruire ?*

### Vous êtes intéressés par ces ateliers, ou connaissez quelqu'un qui pourrait l'être ?

N'hésitez pas à prendre contact avec l'accompagnatrice sociale du Hainaut :

➡ Charlotte Planque : 0492/97.50.54 ou [charlotte.planque@ona.be](mailto:charlotte.planque@ona.be)

### TÉMOIGNAGES SUITE AU PROJET "RÉSILIENCE"

Nous vous partageons ici quelques témoignages de participants sur ce que l'atelier "résilience" leur a apporté dans leur vie quotidienne :

- « Avant, je faisais des choses, puis avec la malvoyance, je me disais : je ne peux plus les faire. Grâce à l'atelier, j'ai appris à remplacer ces choses par d'autres que j'aime aussi et que je peux faire. »
- « Avant je répondais « oui, mais... » quand on me disait une phrase positive. Grâce à l'atelier, j'essaie de le faire moins... »
- « L'atelier m'a aidé à oser : je me suis inscrite à un cours d'escalade, qui implique que j'aille jusqu'à la salle seule le soir. »
- « Depuis l'atelier, j'ai appris à laisser tomber ce que les autres pensent et à prendre mes décisions tout seul ! »
- « Je me sens mieux dans ma peau, je suis plus magnanime avec mon entourage voyant. »
- « Avant, j'étais très en colère sur moi-même. Aujourd'hui, je suis plus en paix avec moi-même et je prends du recul. Depuis l'atelier, j'ai mis en place de nouvelles routines vraiment ancrées dans ma journée... »

### LE PROJET D'ELISE : UN CENTRE DE BIEN-ÊTRE



Vous avez peut-être déjà pu voir Elise Lormelus dans notre documentaire "*Petits combats de la vie ordinaire*" (à retrouver sur notre chaîne YouTube). En plus de sa vie de famille, Elise avait un rêve : ouvrir un centre de bien-être. C'est désormais fait ! En effet, en décembre 2018, le centre de bien-être "*Naitre & Bien-être*" ouvrira ses portes à Jumet.

Le but ? Prendre du temps pour soi, avec des soins de qualité et personnalisés.

Elise a suivi une formation en massothérapie et en drainage esthétique. Elle est également formée pour l'accompagnement à la naissance et pratique l'haptonomie. Elle s'est donc spécialisée dans le massage pour femmes enceintes, mais pratique également des massages relaxants, drainants et toniques. À noter : le centre sera entièrement accessible aux PMR.

Depuis plusieurs années, Elise pratique les massages, en se spécialisant notamment dans les soins pour les femmes enceintes. Mais il lui manquait un véritable espace pour pouvoir y disposer un bain et une cabine infra-rouge, notamment. C'est maintenant chose faite et vous pourrez profiter d'un espace privatif pour vous détendre en toute confiance ! Pour Elise, c'était également important que son centre soit accessible aux PMR, qui ne trouvent pas toujours très facilement des centres de soins adaptés.

Envie de tester ? Le centre "Naitre et Bien-être" ouvre le 10 décembre, n'hésitez pas à contacter Elise pour prendre rendez-vous !

⇒ Infos : 0489/00.15.58 - [info@naitreetbienetre.be](mailto:info@naitreetbienetre.be)

<http://www.naitreetbienetre.be> - <https://www.facebook.com/Naitre-Bien-Etre>

**Profitez d'un massage de votre choix à -5% : mentionnez simplement cet article d'Eclairages pour en profiter !**

# LES PRODUITS "made in ONA"

Des achats qui ont du sens !

## Craquez pour nos chocolats !

Idéal pour un cadeau de fin d'année ou simplement pour vous faire plaisir !

Ce **chocolat artisanal** est fabriqué à La Roche-en-Ardenne dans une **entreprise familiale belge**, à partir de fèves de cacao issues d'une **culture durable**.

Lait, blanc ou noir, avec ou sans praliné, il y en a pour tous les goûts et toutes les papilles !

**Pack spécial :  
5 pour 15 € !**



## Portez nos T-shirts !

Portez ce message en braille en soutien aux personnes aveugles et malvoyantes !

Une façon originale de sensibiliser tout en soutenant une bonne cause.

Existe en deux modèles : homme/femme.  
Tailles disponibles sur demande.



## Mais aussi...

**Bics**



**Cartes**



**1 € pour 2 !**



- Retrouvez tous nos produits sur : <https://ona.be/acheter-solidaire>
- Infos et commande : [agir@ona.be](mailto:agir@ona.be)