



EN PARLER AUTREMENT

MALVOYANCE

FEELINGS



RÈGLES DU JEU

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT



FEELINGS

MALVOYANCE

EN PARLER AUTREMENT



OBJECTIF

et outil ludique est un soutien aux professionnel·les lors d'animations de sensibilisation.

visé à faciliter les échanges sur des situations spécifiques, dans une approche participative et bienveillante. En renforçant les compétences psycho-sociales du public, l'invite à prendre les décisions les plus favorables à son bien-être. Il mobilise l'approche empathique d'une problématique et encourage un échange éducatif en dehors des injonctions pénales ou normatives.

LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PAR FEELINGS

Les savoirs : connaître les différentes émotions et les moyens de les identifier chez soi-même et chez les autres.

Les savoir-être : avoir conscience de soi, être à l'écoute, avoir de l'empathie (écouter et comprendre les besoins et le point de vue d'autrui, se mettre à la place de l'autre), s'adapter (réagir de manière adaptée face aux situations et aux personnes, entretenir des relations respectueuses)...

Les savoir-faire individuels et sociaux : réguler ses émotions, s'exprimer, écouter et communiquer de façon efficace.

Éducation émotionnelle s'inscrit dans un travail global d'éducation pour la santé qui nécessite le développement des compétences psycho-sociales.

Renforcer les compétences psycho-sociales, c'est *développer la capacité [...] à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne... c'est l'aptitude [...] à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif, à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement.* »

(Définition de l'Organisation Mondiale de la Santé)

Les compétences psycho-sociales

Les compétences cognitives

- ♦ Avoir une pensée critique
- ♦ Avoir une pensée créative
- ♦ Analyser, prendre des décisions
- ♦ Résoudre des problèmes

Les compétences sociales

- ♦ Communication verbale et non verbale
- ♦ Empathie
- ♦ Capacité de résistance et de négociation

Les compétences émotionnelles

- ♦ La conscience de soi (connaître ses qualités, ses limites...)
- ♦ La confiance en soi
- ♦ Réguler ses émotions
- ♦ Gérer son stress

Il s'agit ici d'accroître les compétences qui visent à « agir pour » plutôt que de « lutter contre ». Elles donnent aux individus davantage de possibilités de contrôle sur leur vie et leur environnement.

Les compétences psycho-sociales se retrouvent au cœur de différentes finalités éducatives : le bien-être et la qualité de vie, la socialisation et l'autonomie, la citoyenneté et le vivre ensemble, la prévention des conduites à risques et les processus d'apprentissage.

Le développement des compétences psycho-sociales peut influencer sur la représentation que nous avons de nous-mêmes et des autres, de même que sur la manière dont les autres nous perçoivent. Les compétences psycho-sociales contribuent au sentiment d'efficacité, de confiance en soi et d'estime de soi. Elles jouent un rôle important dans la promotion du bien-être mental, qui lui-même enrichit nos motivations à prendre soin de nous et des autres.

L'ANIMATION

Feelings tend à promouvoir des comportements favorables au bien-être physique et mental, en travaillant sur les savoirs, savoir-faire et savoir-être du public. Il apporte à la fois de l'information et un questionnement, en favorisant le débat et le travail collectif. Il permet également l'expression et la prise de conscience des représentations de chacun·e.

Cet outil est à utiliser dans une stratégie globale pour répondre à un problème et à des besoins identifiés. Toute animation doit être préparée et adaptée en fonction du public, du temps imparti, des conditions d'animation et des objectifs.

Le cadre et la posture de l'intervenant·e

Avant l'animation, veillez à clarifier vos intentions éducatives, vos motivations, vos représentations et vos objectifs d'action. Dans quel but souhaitez-vous sensibiliser votre public ? Comment vous positionnez-vous par rapport à la thématique abordée ? Comment imaginez-vous cette animation ? Que voulez-vous voir changer entre avant et après l'animation ?

Pendant l'animation, vous assurez plusieurs rôles au sein du groupe :

Un rôle d'animation

Vous aménagez l'espace, vous expliquez les consignes et vous faites vivre le groupe. Vous régulez les échanges, distribuez la parole, gérez le temps et reformulez les interventions de votre public pour s'assurer de la compréhension.

Un rôle de cadre

Vous garantes la sécurité affective et physique du public ainsi que le respect des règles établies avec le groupe pour instaurer un climat de confiance.

Un rôle pédagogique

Vous permettez à votre public de s'interroger et de s'exprimer, d'acquérir des connaissances, de construire des réponses et de développer sa capacité à faire des choix et à agir.

Pendant la partie, vous réagissez aux commentaires et aux remarques. Vous ouvrez la discussion et le débat en faisant circuler la parole tout en portant un regard positif et bienveillant. Vous avez un discours tolérant, vous appuyez sur les potentiels et les ressources des personnes. Vous valorisez votre public à travers le renforcement positif.

Que faire des confidences ?

Le jeu ne questionne pas directement le public sur ses histoires ou ses vécus, mais travaille sur ses émotions et ses ressentis. Cependant, il peut amener certaines personnes à parler ouvertement de leurs parcours personnels.

En tant que garant·e du bon déroulement de la séance, votre rôle est également de faire la distinction entre ce qui relève du collectif et de l'individuel. Le cadre doit permettre à chacun·e de s'exprimer sans trop s'étendre sur son cas particulier. Pour les éléments confidentiels abordés, il est important de pouvoir proposer un temps d'écoute après la séance ou une orientation vers un accompagnement extérieur.

Soyez à l'écoute de vos limites, et veillez à pouvoir informer ou accompagner vers des personnes ou des structures ressources.

Ce livret d'accompagnement a pour vocation d'accompagner le public non-spécialisé dans la découverte des thématiques abordées par **Feelings Malvoyance**. Pour approfondir ces sujets, nous vous recommandons le recours à des ouvrages de référence ou à une formation.

Les situations et le contenu de ce livret d'accompagnement ont été réalisés en partenariat avec l'Œuvre fédérale Les Amis des Aveugles et Malvoyants et l'Eqla.

LA DÉFICIENCE VISUELLE

La déficience visuelle désigne les troubles liés à la perte de la fonction visuelle qui subsistent après un traitement médical et/ou chirurgical.

Les deux paramètres habituellement évalués par l'ophtalmologue (ou les professionnels de la vision) pour évaluer la vision sont :

- ♦ L'acuité visuelle : la distinction des détails, des formes, des couleurs. Elle quantifie la vision centrale (nécessaire pour la lecture et la détection des traits du visage).
- ♦ Le champ visuel : il quantifie la vision périphérique (angle de vue de la personne). Selon les normes, il est de 180 degrés.

Qu'est-ce que la malvoyance ?

Une personne est considérée comme malvoyante lorsqu'elle présente une acuité visuelle inférieure ou égale à trois dixièmes ou un champ visuel limité à moins de 20 degrés.

Il existe quatre grands types de malvoyance :

Vision floue avec un champ visuel intact
Difficulté à définir les contours, les contrastes, les reliefs et les distances, forte sensibilité à la lumière.



Perte de la vision périphérique

Difficulté à percevoir les obstacles fixes ou mobiles (marches d'escalier, chemin, véhicule...).

Perte de la vision centrale

Difficulté à reconnaître les visages, à percevoir les détails fins ou à lire.



Vision avec taches

Difficulté à lire et déformation des textes, altération des couleurs (les conséquences dépendent de la quantité de taches).

Qu'est-ce que la cécité ?

Selon l'OMS, une personne est atteinte de cécité lorsqu'elle présente une acuité visuelle inférieure ou égale à un vingtième ou un champ visuel inférieur ou égal à 10 degrés. Certaines personnes aveugles conservent parfois une vue résiduelle et perçoivent la lumière (naturelle ou artificielle) tandis que d'autres sont plongées dans le noir complet.

LE HANDICAP VISUEL AU QUOTIDIEN

Les personnes déficientes visuelles doivent s'adapter afin d'optimiser leur autonomie et leur inclusion au sein de la société par l'utilisation d'outils (cane blanche, chien guide, tv loupe), de techniques de locomotion ou de communication ainsi que par des démarches socio-thérapeutiques.

Le handicap visuel impacte différentes sphères du quotidien : l'autonomie globale, les déplacements, l'alimentation, l'hygiène, l'entretien du domicile, la communication, les loisirs...

Les bons gestes

Les comportements peuvent avoir un impact sur le quotidien des personnes déficientes visuelles. Un poteau de fleurs sur la voie publique, une tente solaire trop basse, un document peu contrasté, une signalétique visuelle, un éclairage trop faible, un véhicule mal garé... Les problématiques d'accessibilité placent les personnes aveugles ou malvoyantes dans des situations d'inconfort mais également d'insécurité. Pour garantir un accès aux lieux et à l'information au public déficient visuel, il faut toujours prendre en compte ses besoins.

Voici quelques exemples de gestes à appliquer face à une personne déficiente visuelle :

- ◆ Se présenter
- ◆ Avertir de son arrivée ou de son départ
- ◆ Respecter son rangement
- ◆ Verbaliser les actions
- ◆ Être à l'écoute
- ◆ Désencombrer les espaces de circulation
- ◆ Situer les objets et les espaces par rapport à elle
- ◆ Proposer son aide sans l'imposer
- ◆ Utiliser des mots précis et adaptés
- ◆ Utiliser une technique de guide correcte
- ◆ Jouer avec des contrastes

Ainsi que certains gestes à ne pas faire :

- ◆ S'adresser à la personne qui l'accompagne plutôt qu'à elle
- ◆ Utiliser la gestuelle non verbale
- ◆ La pousser ou la tirer
- ◆ Déplacer ses effets personnels
- ◆ Utiliser des couleurs « ton sur ton » ne permettant pas de distinguer les éléments

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour accéder aux ressources autour du jeu Feelings, rendez-vous sur le site de Feelings : www.feelings.fr. Vous y trouverez notamment :

- ◆ un générateur de situations personnalisables
- ◆ un kit d'animation en grand groupe
- ◆ une fiche pédagogique
- ◆ une fiche d'animation
- ◆ des ressources afin d'améliorer l'accessibilité des jeux Feelings Thema

Ce jeu fait partie de la collection **Feelings Thema**. Retrouvez toutes les déclinaisons spécifiques de Feelings sur le site internet !



Feelings Thema est une collection de jeux éditée par la maison d'édition Act in Games (Rue à l'eau 7 - BE 5640 Oret - Belgique).

Tous droits réservés © 2022 Act in Games.

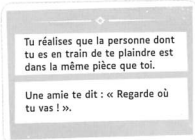
Une question ? Un retour d'une animation ? Une situation à nous proposer ?

info@actingames.com
www.actingames.com

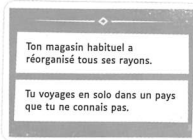
L'égalité entre les personnes passe aussi par l'écriture.
Cette règle de jeu a donc été rédigée de manière inclusive !

MATÉRIEL

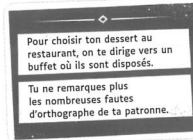
- 18 cartes *Émotion*
- 48 cartes *Vote* réparties en 8 couleurs
- 1 livret
- 1 pion
- 1 plateau de jeu
- 10 cartes *Déficience visuelle*
- 100 cartes *Situations* réparties en 3 catégories :



À partir
de 11 ans



À partir
de 15 ans



À partir
de 18 ans

Si vous jouez avec des personnes d'âges différents, vous pouvez sélectionner des cartes Situations dans les 3 catégories. Nous vous recommandons de prendre connaissance des situations avant de jouer.

BUT DU JEU

- « Ton amie te demande ton avis sur son maquillage. »
- « Tu montes à l'arrière d'un vélo tandem pour la première fois. »
- « Tes enfants te demandent de jouer à cache-cache. »

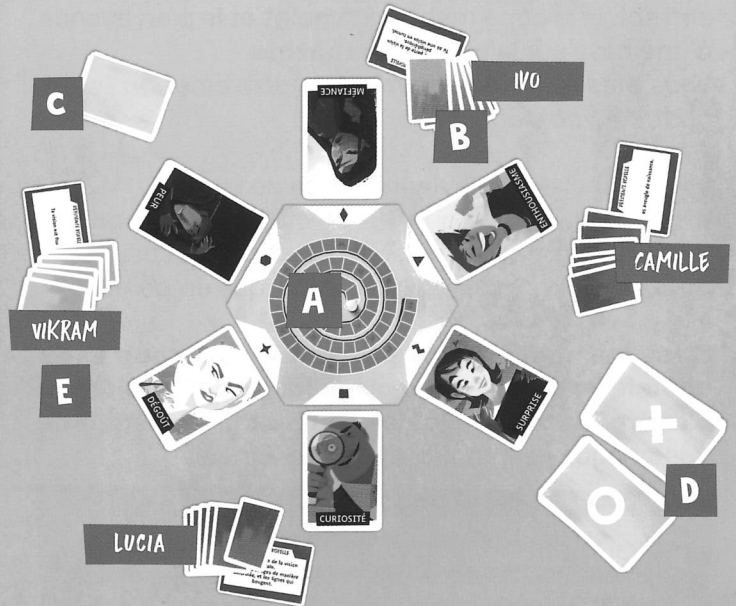
C'est à ce type de situations que Feelings Malvoyance vous propose de réagir.

Dans ce jeu coopératif, exprimez votre émotion face à une situation autour de la déficience visuelle dans la vie quotidienne. Devinez ensuite ce qu'ont ressenti les autres parmi la palette des émotions disponibles. Au terme des 8 situations de la partie, découvrez le degré d'empathie qui vous lie et discutez de vos connaissances sur le sujet !

MISE EN PLACE

- Assemblez le **plateau** de jeu et placez-le au centre de la table. Posez le **pion** sur la première case de la **piste d'empathie**, au centre du plateau.
- Donnez à chaque partenaire les **6 cartes Vote** d'une couleur ainsi qu'une **carte Déficience visuelle** piochée au hasard. Posez celle-ci face visible devant vous.
- Choisissez un paquet de **cartes Situations** et posez-le à proximité.
- Séparez les **cartes Émotion** en deux paquets selon leur symbole au verso (**X** ou **O**).
 - ♦ Posez les deux paquets face cachée à proximité du plateau.
 - ♦ Piochez **3 cartes Émotion** dans chaque paquet et disposez-les autour du plateau, chacune en face d'un symbole.
- Désignez qui commence le premier tour.

Mise en place pour 4 partenaires



TOUR DE JEU

C'est vous qui commencez ? Dès le premier tour, retirez **une carte Émotion** au choix parmi celles autour du plateau. Remplacez-la en piochant une carte qui porte le même symbole (X ou O).

Assurez-vous que tout le monde comprenne les émotions.

Piochez une carte Situations et lisez la situation de votre choix à voix haute. Posez ensuite cette carte à proximité : elle permet de comptabiliser le nombre de tours.

Aucune des situations de la carte ne vous plaît ?

Piochez-en une autre !

Vikram commence le tour. Il pioche une carte **Situations** et choisit : « Tu montes à l'arrière d'un vélo tandem pour la première fois. »

Tout le monde choisit la carte Vote qui correspond à l'émotion ressentie dans la situation lue. Celle-ci est posée **face cachée** devant soi. En choisissant votre carte, prenez en considération votre **carte Déficience Visuelle**.

C'est à vous de commencer à exercer votre empathie. **Choisissez un·e partenaire et annoncez l'émotion que vous pensez qu'elle/il a sélectionnée.** Si c'est correct, le groupe marque un point et le pion avance d'une case sur la **piste d'empathie**.

Vous êtes libres de commenter votre émotion ou de nuancer votre choix.



Vikram choisit de deviner la carte de Lucia :

« Lucia, je pense que tu as choisi la surprise. »
Lucia retourne sa carte, dont le symbole est bien celui de la surprise. Super, le groupe marque un point !

C'est maintenant à **la personne que vous avez choisie de deviner l'émotion jouée par quelqu'un d'autre.** Le tour de jeu se poursuit ainsi jusqu'à ce que chaque partenaire ait été désigné·e.

⚠ Le tour de jeu se termine obligatoirement par vous (qui avez lu la situation). Vous devez donc toujours être ciblé·e en dernier lieu.

C'est maintenant à Lucia de deviner l'émotion de quelqu'un d'autre. **Comme Vikram a commencé le tour, il ne peut pas être ciblé.** Lucia choisit donc Ivo : elle pense qu'il a aussi choisi la surprise. Malheureusement, Ivo avait choisi la méfiance. Aucun point n'est marqué.

Ivo ne peut toujours pas choisir Vikram puisqu'il doit être choisi en dernier. Il doit donc deviner la carte de Camille. Il propose l'enthousiasme. C'est une bonne réponse, un point est donc marqué.

Camille pense que Vikram a joué la carte de la peur. Mais il avait choisi la curiosité. Pas de point marqué, donc.

6 Lorsque le tour est terminé, **votre rôle est transmis à votre partenaire de gauche.**



FIN DE PARTIE

La partie se termine après que 8 cartes **Situations** ont été jouées. Le moment est venu de découvrir le degré d'empathie qui unit votre groupe.

Relevez votre avancée sur la **piste d'empathie** et déterminez votre niveau de réussite grâce au tableau ci-dessous. Lisez ensuite le commentaire correspondant ci-contre.

NOMBRE DE PARTENAIRES	SCORE D'EMPATHIE			
	0 → 4	5 → 8	9 → 12	13 → 16
2	0 → 4	5 → 8	9 → 12	13 → 16
3	0 → 6	7 → 12	13 → 18	19 → 24
4	0 → 8	9 → 16	17 → 24	25 → 32
5	0 → 10	11 → 20	21 → 30	31 → 40
6	0 → 12	13 → 24	25 → 36	37 → 48
7	0 → 14	15 → 28	29 → 42	43 → 56
8	0 → 16	17 → 32	33 → 38	49 → 64

RÉSULTAT	▽	▽	▽	▽
	★	★★	★★★	★★★★



Bon début ! L'empathie est un outil relationnel indispensable au bien-vivre ensemble. Il vous reste beaucoup à découvrir sur la manière dont vos partenaires vivent des situations liées à la déficience visuelle... N'hésitez pas à refaire une partie pour mieux vous connaître !



Bravo ! Vous avez montré beaucoup d'empathie pour obtenir ce résultat. Avez-vous découvert des choses que vous ignoriez sur les autres ou sur les différents types de déficience visuelle ?



Génial ! Les émotions liées à un quotidien avec une déficience visuelle n'ont presque plus de secret pour vous... N'hésitez pas à partager vos expériences !



Fabuleux ! Que vous soyez malvoyant·e, aveugle ou voyant·e, vous faites preuve d'une empathie exceptionnelle. Faites-en profiter d'autres personnes en leur proposant une partie !