

OPTIONS D'ERGONOMIE ET D'ACCESSIBILITE DE L'ORDINATEUR (WINDOWS ET MAC)

COMPTE RENDU – ATELIER VISIO N°2 DU 16 JANVIER 2021

Un grand merci à ceux qui ont pris des notes et qui ont permis d'élaborer ce compte rendu.

Ce deuxième Atelier Visio a rassemblé 21 participants (parents et ataxiques) et nos 4 partenaires d'APF Lab - le Hub pour le service COM-Ataxie : Sébastien (responsable équipe APF Lab - Le Hub) / Guillemette et Thierry (Ergothérapeutes) / Aurélie (Orthophoniste).

Vous trouverez ici le support de présentation de l'atelier et [ici le replay](#) et [ici le support de présentation](#) de l'atelier.

FOCUS SUR LE SERVICE COM-ATAXIE :

COM-Ataxie est un projet commun de l'AFAPF et d'APF France handicap. Il a été lancé en 2019 avec comme objectif de rechercher et fournir des solutions d'aides à la communication grâce aux nouvelles technologies pour répondre aux difficultés des personnes atteintes de l'Ataxie de Friedreich.

Concrètement, le service permet aux adhérents de bénéficier gratuitement de conseils et d'aide pour utiliser les outils numériques. Après un premier échange par mail, par téléphone, ou par visio pour expliquer votre problématique, les professionnels du Hub, très à l'écoute, vous accompagnent et peuvent même vous prêter du matériels.

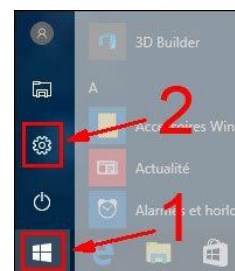
POUR PROFITER DU SERVICE ET DE CONSEILS PERSONNALISES CONTACTEZ BERTRAND DIEUSAERT, RESPONSABLE DU SERVICE, PAR MAIL A L'ADRESSE SUIVANTE :
bdieusaert02@gmail.com

Vous trouverez également [sur notre site](#), rubrique Vie Pratique > Services d'accompagnement > COM-ATAXIE plusieurs documents et articles permettant de mieux comprendre les outils numériques et de mieux s'équiper. Pour compléter le sujet, vous pouvez [regarder les tutoriels de notre partenaire APF Lab – Le Hub : « les e-solutions du Dr Access »](#)

ERGONOMIE ET ACCESSIBILITE AVEC WINDOWS 10

Où trouver les options d'ergonomie et d'accessibilité ?

→ Dans les « paramètres » (voir illustration ci-contre) ou via le raccourci clavier suivant : touche windows + u



I. VISION

Pour aller plus loin et connaître d'autres possibilités d'adaptation vous pouvez consulter notre [Article N°4: «Quand la lecture à l'écran devient difficile».](#)

I.1. Option Narrateur

Il s'agit d'un lecteur d'écran qui lit à voix haute les textes qui passent sous la souris. Des réglages permettent aussi de lire les textes / lettres au fur et à mesure de la frappe au clavier ce qui permet d'avoir un retour audio quand on tape du texte.

I.2. Option Loupe

Cette option permet d'agrandir ce qui passe sous la souris pour une meilleure lecture. On peut régler le zoom en fonction d'un pourcentage de grossissement mais aussi en dimensions hauteur et largeur.

On peut également faire une lecture vocale de ce qui passe sous la loupe.

I.3. Option Pointeur de souris

Celui-ci peut être modifié en taille et en couleur pour le retrouver plus facilement à l'écran.

Dans les paramètres supplémentaires de la souris (en haut à droite), on peut régler la vitesse de déplacement ou encore inverser le bouton droit et gauche.

Dans les options supplémentaires de la souris :

- onglet « Boutons », on peut verrouiller le clic pour déplacer un élément sans avoir à maintenir le clic de la souris enfoncé .
- onglet « Options du pointeur », on peut faciliter la visualisation du pointeur en activant « Montrer l'emplacement du pointeur avec la touche CTRL » ou activer les traces de la souris.

Pour aller plus loin et connaître d'autres possibilités d'adaptation vous pouvez consulter notre [Article N° 1: «Où est passée la souris de mon ordinateur»](#)

I.4. Option Curseur texte

Afin de mieux visualiser où se trouve le curseur de texte sur l'écran, on peut modifier sa taille et sa couleur.

1.5. Option Afficher

Ceci permet d'agrandir le texte ou d'agrandir toutes l'interface de l'ordinateur. On peut aussi désactiver un certain nombre de paramètres qui viennent perturber la lecture (notifications, transparence, arrière-plan, ...).

1.6. Option Contraste élevé

Les textes blancs (ou clairs) sur fond noir (ou foncés) permettent souvent un plus grand confort visuel et facilitent la lecture. On peut obtenir ces contrastes élevés en choisissant par exemple dans les thèmes « contraste noir élevé ».

1.7. Option Filtres de couleur

On peut ici sélectionner un filtre pour améliorer la visibilité.

2. AUDITION

Pour aller plus loin et connaître d'autres possibilités d'adaptation vous pouvez consulter notre [Article N°6: «Quand l'ouïe se fragilise»](#)

Sur Windows peu de fonctions intégrées nativement sont pertinentes puisque ce sont des options plus utiles pour les malentendants que pour les AF. Certaines peuvent tout de même être aidantes ponctuellement.

2.1. Afficher les alertes audios visuellement

On peut avoir des notifications visuelles à la place du son (par exemple barre de titre clignotante).

2.2. Sous-titrage

Quand cette option est activée, les sons apparaissent sous forme de texte à l'écran.

2.3. Mono Audio

A l'inverse de la stéréo qui repose sur la diffusion de sons différents via deux canaux, ce mode permet de réunir le son dans un seul canal.

3. HANDICAP MOTEUR

3.1. Voix

Il est possible de « dialoguer » avec son ordinateur via la reconnaissance vocale (malheureusement elle n'est pas très fiable dans Windows).

Pour aller plus loin et connaître d'autres possibilités d'adaptation, notamment pour écrire du texte en le dictant vocalement, vous pouvez consulter notre [Article N°7: «Écrire avec la voix»](#)

3.2. Clavier

Il est possible de personnaliser son clavier et ainsi accéder à des options intéressantes, comme :

- Touches rémanentes : ceci permet d'appuyer de façon successive sur les touches pour utiliser des raccourcis clavier (plutôt que de devoir appuyer simultanément sur toutes les touches)
- Touches filtres : ceci permet d'éviter la répétition de caractères si le doigt reste trop longtemps appuyé sur une touche
- La prédiction : ceci permet d'avoir des propositions de mots lorsque l'on commence à taper des lettres. Pour cela il faut activer « afficher les suggestions de texte pendant la frappe » dans « Paramètres de saisie » (en haut à droite).

Il est possible de remplacer un clavier mécanique classique par un clavier visuel qui apparaît alors à l'écran et qui permet encore plus de personnalisation.

Pour aller plus loin et connaître d'autres possibilités d'adaptation vous pouvez consulter notre [Article N°2: «Quand la saisie au clavier devient difficile \(MAJ-Juin 2020\)»](#)

4. AUTRES AMÉLIORATIONS POSSIBLES

Quelques conseils pour se faciliter la tâche :

- Pour ouvrir avec un simple clic, il faut aller dans Explorateur de fichiers / Affichage / Options / activer « Ouvrir les éléments avec un simple clic.
- Le navigateur Edge permet avec un clic droit de faire une lecture à voix haute du texte qu'il surligne au fur et à mesure de la lecture. Cela fonctionne aussi pour les PDF que l'on peut ouvrir avec le navigateur. Dans « options voix » on peut choisir la voix de synthèse et le rythme de la lecture.
- Les capacités cognitives peuvent être améliorées en évitant d'avoir trop de choses sur le bureau, pour plus de clarté

Il existe en plus des options intégrées dans windows des outils ou logiciels qui peuvent faciliter l'utilisation de l'ordinateur. Par exemple :

- L'utilisation de polices faciles à lire (exemple de police : police fluent, open dyslaxic, accessible DFA)
- Le logiciel « Click 2 speak » (gratuit) qui est un clavier virtuel très agréable avec une prédiction des mots et d'autres options intéressantes.

ERGONOMIE ET ACCESSIBILITE AVEC MAC

Les options d'accessibilité sont très performantes et faciles d'accès via les « Préférences système » :



- On peut facilement utiliser un clavier visuel avec un prédicteur de mots qui s'adapte au contexte de la phrase. Il est aussi possible de configurer son propre clavier visuel (positionnement des lettres, couleur, etc.)
- Dans les options « Contrôle du pointeur » : on peut activer l'option « activer le pointeur avec la tête » qui permet de déplacer le curseur avec les mouvements de la tête enregistré par la webcam sans utiliser de souris ou autre.
- Il est également possible de cliquer sans la souris grâce à la fonction « attente » à définir au préalable ou à la fonction « activer les actions alternatives du pointeur » qui permettent de faire un clic grâce à des expressions faciales.
- Il est également possible de contrôler son ordinateur avec un seul contacteur grâce à l'option « contrôle de sélection ».

ASTUCES ET RESENTIS DU GROUPE PRESENT A LA VISIO

- Le trackpad (souris tactile) est plus aisé pour certains
- Le curseur texte « prédiction de mots » ne fonctionne pas sur libre office
- L'écriture claire sur fond noir est plus appréciée en général
- Le logiciel « DRAGON » (reconnaissance vocale) est un très bon logiciel mais pas forcément adaptable à tous
- Sous MAC, « tinker tool » permet de régler finement les polices système
- Sur FIREFOX un mode lecture est aussi disponible
- Le guide doigt est un outil à tester
- Il existe des claviers à touche programmable

Pour tout achat de matériel, une demande de financement peut être faite auprès de la MDPH avec un argumentaire fourni par les ergothérapeutes de COM-ATAXIE mais attention, toutes les MDPH ne donnent pas systématiquement leur accord (financements départementaux).