

## LECTURE RECOMMANDÉE

Le livre *A Singular View: The Art of Seeing with One Eye* par Frank B. Brady est recommandé aux personnes qui ne voient que d'un seul œil

Ce livre peut être emprunté auprès de votre succursale locale de la Bibliothèque publique de Winnipeg. D'autres bibliothèques locales pourraient également l'avoir en rayon, ou le commander.

## VISUALISATION RECOMMANDÉE

Une courte vidéo YouTube en deux parties sur le site Web de Centre de santé Misericordia sur l'adaptation à la vue d'un œil. Cette vidéo se trouve à [misericordia.mb.ca/programs/acute-care/eye-care/](http://misericordia.mb.ca/programs/acute-care/eye-care/) sous «Related Websites» sous forme de vidéo intitulée : ***Adjustment to Monocular Vision.***

Pour plus d'informations sur l'aide à voir d'un seul œil, veuillez rejoindre le département d'ergothérapie au 204 788-8165 ou le département de travail social au 204 788-8165.



**MISERICORDIA**  
Health Centre  
*The future of care*

99, avenue Cornish, Winnipeg (Manitoba) R3C 1A2 Canada  
[misericordia.mb.ca](http://misericordia.mb.ca)



**MISERICORDIA**  
Health Centre  
*The future of care*

## POUR MIEUX VOIR D'UN SEUL ŒIL

Si vous ne voyez que d'un seul œil – de manière temporaire ou permanente — peut-être avez vous remarqué des changements mineurs qui influent sur votre vie de tous les jours. La plupart des gens s'y adaptent, mais cela peut prendre du temps – parfois jusqu'à une année, voire plus. Si c'est votre cas, vous trouverez au Centre de santé Misericordia un ergothérapeute et un travailleur social prêts à vous aider :

- L'ergothérapeute pourra examiner avec vous comment vous adapter aux nouvelles façons de réaliser certaines de vos activités.
- Le travailleur social pourra vous rencontrer pour vous aider à vous adapter à votre nouvelle situation et à gérer les émotions associées à la perte de vision.
- Un ophtalmologue pourra vous aiguiller vers l'Institut national canadien pour les aveugles (INCA) pour une formation et des conseils pour mieux vous adapter à votre situation.

Avec l'expérience, la plupart des gens retrouvent la confiance et les habiletés nécessaires pour reprendre leurs activités favorites et sont en mesure de retourner à une vie normale.

## DES CONSEILS POUR VOIR D'UN SEUL ŒIL

### PERCEPTION DE LA PROFONDEUR

La vision avec un seul œil modifie la perception de la profondeur. La plupart des gens concernés parlent d'une vision « sans relief ».

**Pour stimuler la vision 3D pour un instant :** Tournez la tête de côté ou bougez la tête de haut en bas. Cela vous permet d'évaluer la distance entre les objets durant cet instant.

**Pour atteindre les objets :** Étendez la main en ligne droite vers l'objet en la maintenant près de la table pour éviter de heurter l'objet et de le faire tomber.

**Pour verser du liquide :** Versez le liquide du pichet ou de tout autre contenant en **touchant** le rebord de la tasse ou du verre. Placez-vous au-dessus de l'évier si vous voulez éviter les dégâts.

### ÉVITER LES COLLISIONS

Lorsque vous marchez, conduisez, patinez ou roulez à vélo, **jetez un coup d'œil du côté où votre vision est limitée** juste avant de faire un mouvement ou de tourner dans cette direction.

### LES ESCALIERS

Lorsque vous montez ou descendez un escalier, faites attention à la dernière marche. Tâtez le terrain avec le pied et tenez la main courante.

### LES COURBES

Gardez l'œil sur la courbe lorsque vous en approchez pour être en mesure d'en évaluer la profondeur avant de vous y engager.

### TRAVERSER LA RUE

N'oubliez pas de **regarder des deux côtés au tout dernier moment** avant de traverser. Soyez particulièrement attentif au côté où votre vision est limitée. Méfiez-vous des voitures qui pourraient effectuer un virage.

### LA SÉCURITÉ

Il est toujours important de se protéger les yeux des blessures. Il importe tout particulièrement de porter des lunettes de sécurité et d'être prudent lorsqu'on utilise des produits chimiques et qu'on se sert d'outils.

### LA CONDUITE

**Discutez de vos capacités de conduite avec votre ophtalmologue ou votre médecin.** Habituellement, les gens cessent de conduire durant trois mois pour s'adapter à leur nouvelle vision et ils peuvent parfois recommencer à conduire si la vision de leur œil sain est bonne.

L'ergothérapeute du Centre de santé Misericordia vous donnera des conseils de conduite sur demande, et vous trouverez un chapitre traitant de la conduite dans le livre *A Singular View: The Art of Seeing with One Eye*.