

Les 9 étapes essentielles  
Pour  
Retrouver une bonne vue  
Sans lunettes



**# Retrouver les bonnes habitudes de vision**

Par

Jacky LEQUATRE

Du blog : [Lesbonsreflexespourdesbonsyeux.com](http://Lesbonsreflexespourdesbonsyeux.com)

*© Copyright. Tous droits réservés.*

## Introduction

Vous en avez assez de sentir la fatigue dans vos yeux en fin de journée ?

(et parfois même au réveil)

D'avoir les yeux qui piquent régulièrement ?

Vous souhaitez vous libérer de ce sentiment d'être perdu(e) si vous n'avez pas vos lunettes sur vous ?

(ou à proximité)

Vous souhaitez pouvoir vous passer de vos lunettes pour vos activités, quelles qu'elles soient ?

Vous souhaitez vous réconcilier avec vos sensations visuelles ?

Ce guide est là pour vous aider à retrouver les réflexes essentiels à la liberté de **voir sans lunettes**.

## Etape n°1 : Accepter d'être dans le flou

### **Vous habituer à ne plus porter de lunettes.**

Cela demande une certaine dose de lâcher-prise, mais cette étape est essentielle dans votre quête de liberté.

Certes, voir les choses « nettement » est agréable, c'est d'ailleurs le graal de notre quête,

Mais il y a de la poésie dans le flou, et à bien y réfléchir, des conséquences minimales dans votre vie.

### **Posez-vous les bonnes questions :**

- Est-ce que je vais retrouver le chemin de la cuisine ou de la salle de bain si je me déplace chez moi sans lunettes ?
- Quand je marche dans la nature ou que je fais mon footing, est ce que je vais trébucher sur chaque cailloux ou ornière placé sur mon chemin ?
- Si je marche dans la rue sans lunettes,
  - o Vais-je me prendre tous les lampadaires ?
  - o Vais-je trébucher sur toutes les marches ou les trottoirs ?
  - o Est-ce que je vais me perdre dans la ville que je connais depuis quelques années déjà ?
  - o Est-ce si important de ne pas reconnaître chaque personne qui se trouve de l'autre côté de la rue ?

Vous aurez compris où je veux en venir :

**Vous avez plein d'occasion de vous passer de vos lunettes,**

**Sans que cela n'affecte votre vie.**

Allez-y étape par étape, à votre rythme, le but étant de sortir progressivement de sa zone de confort visuelle sans se sentir en danger.

Repoussez progressivement vos limites pour agrandir votre zone de confort !

Commencez par les lieux les plus familiers pour vous :

*Dans votre lieu d'habitation :*

Commencez par laisser vos lunettes sur la table de la cuisine avant de vous rendre dans votre chambre pour vous coucher.

De cette façon, votre premier geste au lever du lit ne sera pas de mettre vos lunettes avant tout déplacement,

Et vous pourrez vous prouver à vous-même qu'il vous est possible de vous déplacer chez vous sans vos béquilles et sans risque.

(Attention, je ne vous incite pas à vous déplacer toutes lumières éteintes à 3h du matin ! Vous pouvez vous déplacer dans la lumière !)

*Lors de vos promenades ou footings en nature :*

Soyez un bon sceptique et surprenez-vous !

Commencez par faire une marche dans la nature, sur des chemins champêtres ou en forêt.

Profitez du grand air, des couleurs, des sons environnants sans vos lunettes.

Faites cette promenade avec une personne proche de vous, vous pourrez ainsi parler et être rassuré(e) par la présence d'un(e) ami(e)

Vous pouvez bien sûr garder vos lunettes dans votre sac, parce qu'il est rassurant de savoir qu'on a une porte de sortie.

Mais évitez de les garder sur la tête ou dans votre col de chemise pour ne pas être tenté de les reposer sur votre nez facilement. (réflexe, quand tu nous tiens !)

Cette marche en vision libre sera d'autant **plus facile par jour de beau temps**.  
Votre vue sera meilleure, même sans vos lunettes, et vous pourrez jouir des ombres portées par les arbres baignés par le soleil.

## En ville :

Cette étape peut être plus difficile que les autres.

Compte tenu du nombre d'informations visuelles à assimiler,  
Faites preuve de lâcher-prise et profitez des couleurs de la ville, de ses enseignes,  
de ses vitrines qui vous donneront l'impression de contempler un tableau de  
Claude Monet.



**Vous connaissez votre ville et ses magasins, vous êtes en mesure de les retrouver sans l'aide de vos lunettes.**

Si une connaissance vous voit de l'autre côté de la rue, cette personne qui vous apprécie ne manquera pas de traverser celle-ci pour vous saluer.

Et si ce n'est pas le cas, c'est que cette personne ne veut pas vraiment vous voir, et c'est ok !

Déambulez, re-découvrez votre ville

Et si l'envie vous prend de faire du shopping, vous pouvez remettre vos lunettes afin de mieux voir l'objet de votre désir (en tout cas au début).

Tout comme les balades en nature, faites en sorte d'éviter la tentation et la facilité de rechausser vos lunettes en les laissant dans votre sac.

**Habituez-vous petit à petit à vous déplacer sans béquilles pour mieux vous rééduquer.**

### *Comprenez la raison de vous sevrer de vos lunettes*

- **Pour vous en libérer progressivement**
- **Pour vous permettre de prendre conscience de l'état de vos yeux (fatigue, irritation, acuité...)**
- **Pour ré-apprendre à voir librement**

Vos lunettes sont comme des béquilles pour une personne blessée, Elles vous aident à pallier votre défaut de vision, afin de vous permettre d'avancer et de réaliser les tâches de votre quotidien sans (trop) de gêne.

**Elles remédient aux conséquences  
Mais ne soignent pas les causes de ce défaut de vision.**

Une personne blessée à la jambe se servira de ses béquilles en attendant de retrouver le plein usage de son membre.

Cette rééducation se fera au travers d'exercices permettant à sa jambe de retrouver sa force et sa mobilité.



Le défaut de vision peut avoir trouvé sa source dans une ou plusieurs causes :

- Mauvaises habitudes,
- Fatigue excessive et prolongée,
- Blocage psychologique...

Mais pour grand nombre d'entre nous, il n'est pas issu d'un problème physiologique.

Comme c'est le cas pour une jambe ou toute autre partie du corps, les yeux peuvent être ré-éduqués à voir correctement grâce à des exercices spécifiques.

Certains exercices seront là pour vous aider à retrouver de bonnes habitudes de vision

D'autres seront plus spécialisés selon le défaut qui vous accable

### *Précautions*

Je sais que la tentation sera forte, mais veillez à **NE PAS FORCER** sur vos yeux

**Et c'est une règle générale à appliquer !**

Ayez le front et les paupières détendues, acceptez les images que vous recevez telles qu'elles vous arrivent, floues ou non.

Forcer sur vos yeux pour « accommoder » ne ferait que les fatiguer.

**Travaillez, mais travaillez en détente !**

## Etape n°2 : Porter des verres correcteurs à 7/10<sup>ième</sup> de votre vue

S'il est « facile » de se passer de lunettes chez soi ou dans des endroits qui ne nécessitent pas une vision nette,

Certaines de nos activités journalières nécessitent tout de même le port de verres correcteurs.

### *En conduisant*

La première raison de cette obligation est tout simplement **notre sécurité**.

Que ce soit dans un cadre personnel ou professionnel, la conduite de voiture ou de tout autre engin motorisé peut nécessiter de porter nos lunettes de vue pour éviter de mettre sa vie ou la vie des autres en danger.

Pour cette activité, nous avons besoin d'être attentif à ce qui nous entoure pour être en mesure de réagir rapidement.

Pour cette raison, je ne vous recommande pas de vous passer de vos lunettes en conduisant.

### *Au travail*

Comme pour la conduite, notre travail nécessite notre attention, non pas pour notre sécurité cette fois-ci mais pour notre efficacité.

Etant amené à travailler sur ordinateur pour la conception de schémas électriques et autres plans d'implantation, il m'est difficile de me passer de mes lunettes de vue pour assimiler tous les détails dont j'ai besoin pour réaliser correctement et efficacement mon travail.

Enfin si, je pourrais !



Mais il me faudrait rapprocher mes écrans d'une manière ou d'une autre.



Pas vraiment confortable !

### *Le compromis gagnant-gagnant*

#### *Une correction plus faible*

La prescription de verres correcteurs pour la myopie est généralement à 12/10<sup>ième</sup>,

#### Faites-vous prescrire une correction à 7/10<sup>ième</sup> de votre vue

- Par un ophtalmologue compréhensif de votre démarche de rééducation.
- Par un opticien (compréhensif également) qui vous fera passer un test de vision et pourra s'appuyer sur une ordonnance valable (- de 3ans) pour réaliser ces verres

Expliquez-leur que vous êtes dans une démarche de rééducation des yeux et pour cette raison, vous avez besoin de 3/10<sup>ième</sup> pour permettre à vos yeux de s'améliorer plus librement et sans trop forcer.

Ou bien, sans vouloir contrarier votre ophtalmologue ou votre opticien, vous pouvez tout simplement lui dire que vous souhaitez avoir des lunettes moins fortes pour la pratique de vos footing ou randonnées par exemple.

Ou tout simplement que vous avez besoin d'une correction moins forte car cela vous donne des maux de tête (c'était mon cas lors de ma première demande)

### *Pourquoi porter une correction moins forte*

Le fait de porter ces lunettes à 7/10<sup>ième</sup> :

- Donnera à vos yeux « du temps » pour récupérer leur acuité naturelle tout en vous permettant de faire vos activités habituelles, qu'elles soient personnelles ou professionnelles, sans trop de gêne.
- Vous permettra de constater que la vue « bouge » en fonction de l'heure de la journée et de votre état de fatigue.

Test à réaliser : visionner un film en V.O. sous-titré le matin et en fin de journée, vous constaterez que la lecture des sous-titres est plus floue le soir

### *Quelles incidences dans votre quotidien*

Je ne vais pas vous mentir, les premiers jours avec ce type de correction seront déstabilisants,

Car pour les porteurs de lunettes « vétérans », nous avons l'habitude de « voir super bien » en sortant de chez l'opticien avec nos nouvelles montures.

Je me rappelle ma première fois, le sol m'avait semblé plus proche, ce fut déstabilisant dans un autre aspect, et il m'a fallu du temps pour m'habituer à cette nouvelle vision.

Il en est de même pour le port d'une correction moins forte, le temps vous aidera à vous habituer.

Pour autant, la gêne occasionnée sera moindre pour vos activités quotidiennes, et vous le constaterez rapidement.

Vous serez tout à fait capable de travailler, sur ordinateur ou autre, avec une correction à 7/10<sup>ième</sup>.

Vous serez en mesure de conduire en toute sécurité.

Car même en cas d'exploration de routes ou de villes inconnues, la lecture des panneaux de signalisation est tout à fait possible.

Pour les panneaux indicateurs de direction, vous serez toutefois en mesure de les lire plus tardivement. Mais l'utilisation d'un GPS rendra cette gêne moindre.

Vous serez en mesure de visionner vos films et séries normalement, y compris en V.O. sous-titré.

Quelques fois, la lecture des sous-titres vous semblera plus difficile.

Cette difficulté sera liée à votre état de fatigue généralement (*voir test visionnage VOSTFR matin / soir*) et ce sera l'objet de la prochaine étape à suivre

## Etape n°3 : Être conscient et remédier à sa fatigue

Vos yeux sont soumis à votre état physiologique et psychologique, ainsi à votre niveau de forme ou de fatigue, tout comme le reste de votre corps.

Et tout comme le reste de votre corps, ils sont capables de se régénérer si vous vous prenez soin de vous (alimentation saine, environnement sain, repos)

Il est facile de prouver cela, il suffit de porter votre attention sur vos sensations lorsque vous êtes fatigués.

Lorsque vous vous sentez fatigués :

- Avez-vous une vision nette de ce qui vous entoure ?
- Est-ce que vos mises au point visuelles (objet proche <> objet éloigné) sont aussi efficaces ?
- Êtes-vous aussi à l'aise pour lire ?

Il est évident que non, tout comme il est évident que vous êtes moins capables d'activité physique.

Vous pouvez compenser cet état de fatigue, en plissant les paupières pour mieux voir par exemple, mais ce serait forcer sur vos yeux et risquer d'en subir les conséquences, comme des maux de tête.

Anecdote :

Avec le temps et l'expérience, je parviens à savoir si mes maux de tête proviennent d'une fatigue visuelle : la douleur provient de mes tempes, comme si elles étaient anormalement chaudes

(je vous livre là mon interprétation de la douleur)

Sachant cela et afin de mettre toutes les chances de notre côté pour travailler à l'amélioration de notre vue, il faut s'écouter, prendre conscience de soi et de ses sensations.

Et suivant notre ressenti, accepter la fatigue que nous pouvons ressentir et y remédier, pour se sentir mieux tout simplement.

### *Gérer votre temps de sommeil :*

Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de sommeil  
Et chacun gère son déficit de sommeil plus ou moins bien.

C'est pourquoi, selon votre ressenti, vous devez porter une attention toute particulière à votre temps et votre qualité de sommeil.

Car il s'agit de votre source principale de régénération.

Pendant ce temps de repos votre corps travaille à prendre soin de lui, que ce soit physiologiquement mais également psychologiquement

(Assimilation des pensées et des événements dans les rêves).

Nous vivons à une époque où notre temps et nos sens sont beaucoup sollicités, et nous pouvons avoir tendance à grapiller du temps là où nous pouvons pour réussir à tout mettre dans la journée

(Travail, loisir, relations sociales, responsabilités familiales...)

Et parfois, nous pensons que le temps le plus accessible se trouve dans notre temps de sommeil.

### **Il s'agit là d'un mauvais calcul !**

Certes, cette astuce peut vous avoir permis de terminer « à temps » (était-ce vraiment urgent ??) ce que vous aviez à faire,

Mais ce manque de sommeil vous donnera un handicap pour la ou les journées qui suivront : vous aurez moins d'énergie, vous serez moins concentré(e) et donc moins efficace.

Et vos yeux subissent également cette fatigue !

Pour ma part, j'ai l'impression que les couleurs sont plus ternes quand je suis fatigué, que tout est gris autour de moi.

Et je ne vous parle même pas de ma vision (enfin si je vous en parle)

- Difficulté à lire les pancartes et autres sous-titres,
- Difficultés d'adaptation et de mise au point,
- Picotements,
- Yeux rouges

Pas top comme sensations...

Dans ces cas-là, il n'y a pas 36 solutions : il faut du repos ! Dormir !

Que ce soit en sommeil nocturne ou en sieste, il faut recharger nos batteries !

Donc, veillez à ce que votre temps de sommeil pour être dans votre meilleure forme, vos yeux vous en seront reconnaissants, et le reste de votre corps également !

### *Apaisez vos yeux pendant la journée :*

Certaines de nos activités pendant la journée peuvent entraîner une fatigue visuelle :

- Travail sur écrans,
- Travail sous une lumière trop faible,
- Travail intense en concentration
- Le combo des 3 !

Il existe cependant des exercices ou habitudes simples à réaliser pour y remédier :

## *Le Palming*

Cet exercice vous apporte un soulagement immédiat et vous pouvez l'exécuter à n'importe quel moment de la journée, où vous voulez et aussi souvent que vous le souhaitez.

Méthode :

- Frottez vos mains l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles chauffent
- Apposez vos mains, légèrement bombées, sur vos paupières closes afin qu'elles ne touchent pas vos yeux
- Restez ainsi 1 min ou plus en prêtant attention à vos sensations
- Vous sentez la chaleur de vos mains sur vos paupières, ce qui vous apporte un apaisement immédiat
- Vous allez retrouver peu à peu l'obscurité dans vos yeux (les personnes myopes peuvent voir des « taches de couleur » pendant cet exercice)

*Vous pouvez imaginer des scènes passées, ou même des scènes fictives pendant l'exercice, n'hésitez surtout pas à le faire ! Cela ne gâche en rien l'exercice ! Vous pouvez même y mettre de la couleur et vous concentrer dessus*

- La ou les minutes passées, et l'obscurité retrouvée, vous pouvez découvrir et ouvrir les yeux pour poser votre regard sur ce qui vous entoure à nouveau.

Vous pouvez effectuer cet exercice plusieurs fois dans la journée, ces petits moments de repos vous feront le plus grand bien

D'autres méthodes sont à découvrir sur mon site :

<https://lesbonsreflexespourdebonsyeux.com/>



## Etape n°4 : Laissez circuler votre énergie

Dans les phases de concentration intense, notre inconscient nous incite à faire le moins de mouvement possible afin de ne pas perturber cette concentration.

Tel un animal prêt à bondir sur sa proie, il ne faut faire aucun mouvement, au risque de se faire remarquer et que l'objet de notre attention s'échappe.

Est-ce un héritage de nos ancêtres chasseurs ?

Je ne saurais le dire, mais c'est un fait.

Lorsque nous sommes concentrés, nous pouvons avoir tendance à bloquer notre respiration et ne plus cligner des yeux.

Mais nous pouvons avoir pris cette habitude de manière plus générale !

### *Respirez !*

Prenez conscience de votre respiration, est-elle toujours fluide ?

Quand j'ai commencé à m'intéresser à la rééducation des yeux, je fus très étonné de constater que je bloquais souvent et sans raison ma respiration pendant la journée.

Pendant que je conduisais, alors que je ne suis pas en train de piloter sur un circuit !

Je bloquais ma respiration même sur des lignes droites !

En concentrant mon attention sur ce fait, je me suis vite aperçu que je faisais cela quand je conduisais en mode « automatique », je parlais dans mes pensées sur la route de chez moi ou autre.

J'avais tendance à bloquer ma respiration lorsque je travaillais sur ordinateur également. Je me surprends à le faire encore aujourd'hui,

Tous ces moments de respiration bloquée ne peuvent être que néfastes pour votre bien-être, vous bloquez votre diaphragme et empêchez l'oxygénation normale de vos organes.

Et l'oxygène, c'est du carburant pour notre corps !

Je vous invite donc à prendre conscience de la qualité de votre respiration pendant la journée, afin d'éviter de la bloquer à n'importe quel moment.

Astuce :

**Quand vous vous apercevez que vous vous empêchiez de respirer de manière inconsciente, prenez 2 à 3 grandes inspirations pour faire circuler à nouveau l'énergie dans votre corps.**

## Etape n°5 : Être conscient de ce que l'on regarde

Ou tout simplement être dans l'instant présent

### **Ne pas dissocier nos yeux et notre esprit**

Même si votre inconscient continue d'enregistrer ce que vos yeux regardent pendant que vous pensez à autre chose, il n'est pas souhaitable d'entretenir ce que j'appelle le mode « automatique ».

Vous créez avec cette habitude une dissociation entre l'information que vos yeux reçoivent, et l'interprétation qu'en fait votre cerveau.

Je m'explique : la mémoire joue un rôle primordial sur la vue et l'interprétation des images qui nous arrivent.

On parle ici d'expérience !

Par exemple, un astronome averti pourra distinguer les constellations et les retrouver avec facilité.

Alors qu'un astronome débutant ou amateur, ne saura pas où chercher car il n'aura pas fait l'expérience de les rechercher une ou plusieurs fois auparavant.

Il ne saura pas non plus les reconnaître au milieu de toutes ces étoiles pour les mêmes raisons.

Rien que le fait de chercher activement une information participe à ancrer l'information dans votre mémoire.

Dans cette action de recherche, notre conscience est pleinement dans l'instant, tous nos sens sont en éveil.

Nous le savons tous, apprendre quelque chose en pensant à une autre donne un très mauvais résultat, c'est même une perte de temps !

## *Le lien avec ce que nous voyons*

Une bonne mémoire visuelle des choses est essentielle et reposant pour nos yeux et notre esprit.

- Avoir en tête l'image de ce que nous recherchons facilite l'action, vos yeux n'ont qu'à « reconnaître » l'objet au milieu d'autres.
- Pour un enfant, apprendre à connaître les lettres lors de son apprentissage de la lecture est fatiguant, il doit étudier la lettre afin de l'enregistrer, et l'associer à un son.

Aujourd'hui encore, même si vous savez parfaitement lire, il vous arrive certainement d'avoir des difficultés à lire un nom de famille que vous ne connaissez pas encore, dans vos lectures d'articles ou de livres par exemple.

Il vous faut le décomposer pour le lire et le prononcer correctement

Exemple : Thadeus Shadnovskilantrop

Après une ou plusieurs lectures, ce nom vous sera plus familier et vous le lirez avec aisance.

Car c'est un fait :

**Nous voyons plus clairement les choses que nous connaissons déjà.**

Il est parfois éprouvant d'évoluer dans un endroit inconnu, et si l'endroit est rempli de monde, cela ne facilite pas la tâche !

Tant de choses à découvrir et tant d'informations à enregistrer.

Pour toutes ces raisons, **il est important d'être dans l'instant présent lorsque que l'on fait quelque chose.**

Analysez ce que vous regardez, ne vous arrêtez pas à l'image globale mais cherchez-en les détails.

**Plus vous aurez ces détails en tête et plus la mémoire de cette image sera meilleure.** Plus facile et plus nette sera la vision de cette image les fois suivantes.

Et si toutefois vous devez penser, réfléchir ou imaginer quelque chose, n'hésitez pas à le faire les yeux fermés.

Cela évitera la dissociation de l'œil et du cerveau,

Et le regard figé dans le vide ou pire,

Dans la direction de vos proches qui se demanderont pourquoi vous les regardez ainsi.

## Etape n°6 : Cligner et hydrater ses yeux

Comme je vous en ai parlé dans le chapitre précédent, penser à quelque chose pendant que nous en regardons une autre peut nous amener à avoir le regard fixe, au niveau des mouvements des yeux, mais également au niveau des battements de paupières.

Ce manque de mobilité est désastreux pour nos yeux, notamment du point de vue de l'hydratation.

Cette habitude entraîne à la longue un dessèchement de la cornée, entraînant à son tour un picotement désagréable des yeux.

Soyez conscient de vos battements de paupières dans toutes vos activités afin de les relancer quand vous vous apercevez de leur immobilité.

### *Nos battements de cils devant les écrans :*

Aujourd'hui, la plupart des gens ont souvent un écran devant les yeux, pour travailler ou pour se distraire.

Les paupières battent en moyenne 20 fois par minute,

Lors d'un travail ou d'un visionnage sur écran, la fréquence de clignement est divisée par 5.

Le nombre de battements passe de 20 à 4 par minutes.

Multiplié par le nombre de minutes que nous passons devant les écrans, je vous laisse faire le compte du déficit de battements !

Pour ancrer une (bonne) habitude, il faut la pratiquer pendant 21 jours minimum.

Surveillez-vous pendant vos temps sur écran, remettez dans votre vie un bon clignement pendant cette activité.

## Etape n°7 : Cultiver la mobilité du regard

**Le manque d'activité entraîne une atrophie de la fonction.**

Et cela est vrai pour beaucoup de choses ! L'activité physique, l'activité intellectuelle, les activités sociales...

Nos yeux sont reliés au cerveau et à sa mémoire, ils possèdent également des muscles capables de :

- Faire bouger l'œil dans toutes les directions,
- Agrandir ou réduire la pupille en fonction de la luminosité environnante,
- Étirer ou rétrécir l'œil pour s'ajuster aux objets plus ou moins éloignés

Tout comme l'entraînement sportif des personnes voulant développer leur musculature, il existe des exercices spécifiques pour chaque groupe musculaire.

### *Travailler ses muscles directifs :*

Vous pouvez travailler ces muscles en continu pendant la journée :

**En détaillant ce que vous regardez**

Que ce soit un visage ou tout autre objet, des tas de détails font que ce que vous regardez est unique et possède ses propres particularités.

Cherchez ces particularités, détaillez-les.

Pour un visage, vous pouvez passer d'un œil à l'autre.

- Quel est leur couleur ?
- Les pupilles sont-elles dilatées ?
- Est-ce que les iris ont des particularités distinctes ?

La personne en face de vous a-t-elle des grains de beauté ? Des taches de rousseur ?

A-t-elle de petites ou grandes oreilles ?

De quelle couleur sont ses cheveux ?



Cherchez, appréciez et enregistrez tous ces détails. La personne que vous scrutez ainsi ne se sentira pas gênée si vous passez d'un point à un autre de son visage, bien au contraire.

Elle pourra se sentir mal à l'aise si vous avez le regard fixe.

**Votre regard mobile montrera que vous vous intéressez à elle.**

Et vous permettez à vos yeux d'être pleinement actifs !

### *L'alphabet :*

Vous pouvez également « muscler » vos yeux par des exercices spécifiques.

Par exemple en regardant les 4 coins de la pièce où vous vous trouvez, sans bouger la tête.

Ou en dessinant l'alphabet en **GRANDE LETTRE** avec vos yeux pour commencer.

Là encore, écoutez-vous, si vous sentez que vos yeux fatiguent, arrêtez l'exercice et offrez leurs un peu de repos avec une séance de « Palming »

### **Travaillez, mais travaillez en détente**

Il ne sert à rien de vous brusquer

## *Travailler la souplesse de la pupille :*

Passez de l'ombre à la lumière et de la lumière à l'obscurité.

Beaucoup de gens portent des lunettes de soleil aujourd'hui, parce que c'est cool et la mode.

En tout cas c'est ce que nous disent les publicités et les héros de films.

Certains même portent leurs lunettes de soleil à l'intérieur !

(Et j'ai rarement croisé de stars ou personnes célèbres dans un domaine ou un autre)

Mais à la longue, le port de ce type de lunettes vient affaiblir votre œil par le manque d'activité musculaire qu'il suscite.

Nous sommes équipés pour nous adapter aux différentes lumières environnantes, ne cherchez pas, c'est une option de base ! Et c'est gratuit !

Vous pouvez donc profiter pleinement de cette option !

Entretenez-la en laissant vos yeux travailler comme ils savent le faire. Laissez vos lunettes de soleil dans leur boîte.

Les porteurs de lunettes disent ne pas supporter la lumière trop forte, peut-être est-ce parce que leurs pupilles se sont plus assez souples et réactives pour s'adapter facilement et rapidement ?

## Travailler ses muscles de mise au point :

Plus difficile à travailler me direz-vous ? Pas forcément !

Les étapes n°1 et 2 vous y aide déjà en permettant à vos yeux d'accommoder librement.

La solution usuellement trouvée à notre défaut de vision est la suivante :

- Se rendre chez un ophtalmologue pour obtenir une ordonnance dressant le bilan de vos aptitudes visuelles
- Se rendre avec cette ordonnance chez un opticien pour choisir la monture qui correspond le mieux à votre visage et votre caractère.

Choisir les verres et les options proposées :

- Filtre anti-uv,
- Filtre anti-reflet,
- Filtre anti-lumière bleue,
- Verres amincis pour qu'ils ne se voient pas trop et qu'ils ne vous déforment pas trop le visage
- Filtre auto-adaptatif à la lumière

Et j'en oublie sûrement ! on se croirait chez le concessionnaire

- Commander vos lunettes avec options  
(vous ne partez généralement pas avec le modèle de base)
- Retournez chez l'opticien pour prendre vos lunettes, avec les ajustements qui vont bien.
- Et voir clair à nouveau,

Enfin s'il n'y a pas eu d'erreur de diagnostic de la part de l'ophtalmo ou si l'opticien ne s'est pas trompé dans la prise de mesure du centrage.

Auquel cas, vous serez obligé de reprendre un bout du parcours.

Après cet énoncé, dire qu'il est plus simple de mettre des lunettes pour y voir mieux... je ne suis pas sûr.

On ne peut pas dire non plus qu'il s'agit là d'une solution de facilité.

*« La perfection n'est pas quand il n'y a plus rien à ajouter,  
Mais quand il n'y a plus rien à retirer »*

Dire que l'homme est d'un naturel fainéant est également exagéré, car il aura eu à faire de multiples démarches pour obtenir ses lunettes !

Nous pouvons dire que c'est « une solution rapide » (si rapide que ça ?) pour pallier son défaut de vision.

Et comme l'œil n'est pas un organe figé, il vous faudra le faire vérifier régulièrement.

Votre vue va bouger en fonction de votre état de santé et de votre niveau de fatigue corporelle et émotionnelle, n'en doutez pas une seconde !

Mais si elle est capable de bouger dans le mauvais sens, c'est-à-dire dans la décroissance, elle est également capable de se rétablir d'elle-même !

*« Le médecin soigne, la nature guérit »*

Vous pouvez aider vos yeux à guérir et se régénérer d'eux mêmes en leurs apportant les meilleures conditions de fonctionnement.

Tout simplement en leurs permettant de « bouger » librement, à leur rythme.

Car ce que le médecin ne vous dit pas en vous prescrivant vos lunettes, c'est qu'elles sont là pour vous aider à mieux voir en se substituant à votre fonction intégrée mais défectueuse, à savoir l'accommodation.

Votre œil n'est plus capable (temporairement) de s'adapter pour que l'image transmise arrive au bon endroit dans votre œil.

Les verres que vous mettez devant vos yeux remettent la bonne distance entre cette image et le fond de votre œil. Mais en faisant cela, ils empêchent votre œil de s'adapter par lui-même, **en le figeant** en quelque sorte.

Et à force de ne pas bouger... la fonction s'atrophie de plus en plus, vos yeux ont plus de difficultés à s'adapter, ils fatiguent et votre vue décroît.

### *Exercice d'accommodation :*

Vous pouvez également exercer vos yeux à retrouver leur fonction originelle d'accommodation.

Tout simplement en passant d'un objet proche,  
à un objet plus éloigné  
et à un autre encore plus éloigné.

### Exercice du crayon :

Mettez un crayon devant vos yeux par exemple,  
Regardez-le (n'oubliez pas de le détailler !),  
Puis regardez derrière ce crayon, au loin

Faites ce va et vient plusieurs fois, mais **ne forcez pas sur vos yeux**  
Faites du palming après l'exercice pour reposer vos yeux, ils le méritent.

### Exercice de la balle :

Jouez à faire rebondir une balle sur le sol tout simplement,  
Ou sur un mur.  
Ou bien lancez cette balle en l'air !

Cet exercice va non seulement vous détendre, mais il va faire travailler vos yeux à une accommodation progressive, aux mouvements et accessoirement faire travailler vos réflexes !

N'hésitez pas à faire passer la balle de votre main droite à votre main gauche, sans bouger la tête. Cet exercice permet de passer la ligne médiane et de passer de votre hémisphère droit à votre hémisphère gauche, et vice versa (brain-gym ?!)



## Etape n°8 : Prenez une posture de conquérant

Ok, j'y vais un peu fort !

Mais le but de ce titre percutant est de vous faire prendre conscience de votre posture.

La plupart des personnes myopes peuvent ne pas être à l'aise avec leur environnement, et encore moins avec le regard des autres.

N'ayant pas une vision nette de ce qui les entoure, les personnes à la vue déficiente peuvent se sentir gênées de ne pas être en mesure de « capter » les détails.

Du coup, elles ont tendance à manquer d'assurance et à marcher en regardant le sol.

Ce qui n'encourage pas leur vision lointaine bien entendu, et la fait encore moins travailler.

Rassurez-vous, vous pouvez bomber la poitrine et regarder loin devant vous !

**Personne ne vous jugera mal, au contraire !**

Cela vous donnera non seulement de l'assurance, mais vous pourrez profiter de tout ce qui vous entoure !

Faites-vous plaisir !

Regardez partout autour de vous,

Détaillez les bâtiments, les arbres,

Levez la tête pour découvrir les curiosités architecturales que vous n'aviez peut-être jamais vues auparavant !

## Etape n°9 : Être dans la lumière

Je vous rassure, je ne suis pas en train d'écrire « L'évangile selon Jacky »

### *Intolérance à la lumière*

Comme je l'ai dit précédemment, de nombreuses personnes ont développé une certaine intolérance à la lumière extérieure.

La cause de cette intolérance peut provenir du fait que nous passons la majorité de notre temps en intérieur.

Ou bien parce que nous portons trop souvent nos lunettes de soleil, préservant certes nos yeux des rayons UV que l'on dit nocifs.

A trop hautes doses peut-être, mais dans ce cas comme pour beaucoup d'autres choses :

**« Le mieux est l'ennemi du bien »**

A force de nous prémunir de tout, nous empêchons le fonctionnement normal de nos capacités.

Si vous demandez à un athlète de se déplacer en fauteuil roulant pour préserver ses muscles, je pense que le résultat sera contraire à ce qu'il recherche.

Ses muscles se reposeront au point de perdre de leur vigueur à force d'immobilisation.

Le manque de lumière naturelle peut aussi favoriser la myopie selon plusieurs études.

### Extrait d'article :

« *Un neurotransmetteur produit dans la rétine sous l'effet de la lumière, la [dopamine](#), éviterait en effet la croissance excessive de l'œil pendant l'enfance.*

*Si passer des heures à lire, jouer ou travailler sur un écran favorise la myopie, ce serait parce qu'indirectement l'enfant passe alors beaucoup moins de temps dehors<sup>15</sup>.*

*Selon une étude de 2008, les enfants avides d'activités sollicitant la vision de près avaient trois fois plus de chance d'être myope que ceux qui pratiquent beaucoup d'activités de plein air, (...) <sup>16</sup>. Ces données sont corroborées par celles d'une étude effectuée à Singapour<sup>17</sup>. »*

(Extrait Wikipédia)

Donc je vous encourage à laisser vos yeux s'adapter à la lumière et laisser vos lunettes de soleil dans leur étui.

## *Le Sunning*

Cet exercice est là pour vous aider à vous réconcilier avec la lumière, notamment avec la meilleure : la lumière du soleil.

### Méthode :

- Fermez les yeux et tournez votre visage face au soleil
- Restez ainsi environ 1 minute
- Pendant cette minute, sentez la chaleur du soleil réchauffer vos paupières  
C'est une chaleur apaisante.

Après la minute ou un peu plus, faites une séance de palming

Vous pouvez appliquer cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez, il sera parfait lors de vos pauses écrans.

### Travail sur écran :

Lors de travail sur écran, faites idéalement une pause toutes les heures. Sortez en extérieur 5 mins pour regarder au loin et prendre des bains de lumière.

Vous pouvez vous aider d'un Timer pour vous faire penser à vous arrêter !

Vous vous réconciliez peu à peu à la lumière du soleil et ne serez plus gêné(e) par celle-ci lorsque vous sortirez de chez vous.

## *Bonus et Astuces*

Tous ces exercices sont destinés à rééduquer les yeux à retrouver du mouvement et de l'élasticité, pour permettre à nouveau une « mise au point » naturelle de l'œil.

Ce qui veut dire que vous allez récupérer de l'acuité visuelle ! Par conséquent vos lunettes vont devenir trop « forte » rapidement et peuvent entraîner :

- « Picotements » des yeux, avec un effet « yeux rouge »
- Maux de tête si les yeux ne sont pas détendus



### Solutions :

*Ne portez plus de verres correcteurs aussi souvent que possible*

Comme nous l'avons vu dans l'étape n°1, cette étape demande à accepter de ne pas voir nettement les choses ou les regards extérieurs,

Choisissez la belle saison !



La lumière du soleil vous fera paraître le contour des choses moins flous

*Faites ce que vous pouvez au moment où vous le pouvez !*

*Cette étape demande une certaine dose d'acceptation et de lâcher-prise.*

*Plus vous allez pratiquer et plus ce sera facile*

*Portez des lunettes à sténopé*



Plutôt que vos verres correcteurs, ces lunettes vous permettent de reposer vos yeux et de voir clairement les sous titres de films ou série en V.O. sous-titré

Lunettes à grille



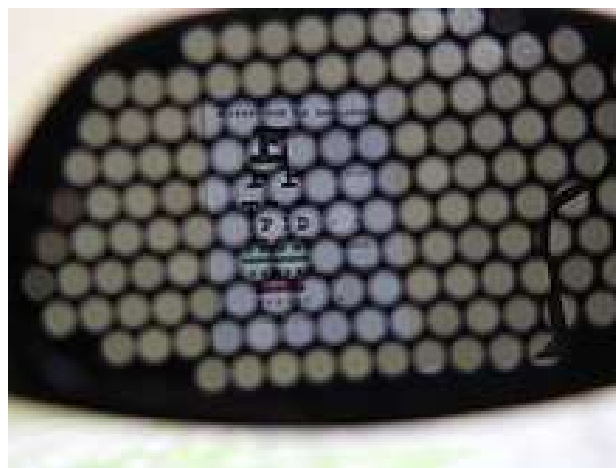
*L'effet des lunettes à grille, visualisé par une caméra :*



Un tableau de vue en mise au point nette, comme on le verrait sous la vision normale



Un tableau de vue « flou », comme on le verrait avec la myopie



Un tableau de vue derrière les lunettes à grille, comme on le verrait avec la myopie



Les lunettes à grille, lorsqu'elles sont placées sur l'appareil photo flou, rendent le tableau plus lisible.

Cependant, elles obscurcissent l'image et la grille bloque certains des détails les plus fins, nécessitant de légers mouvements de la caméra pour que la totalité du tableau soit lue confortablement.

Les *lunettes à grille*, également connues sous le nom de **lunettes sténopéïques**, sont des lunettes de vue comportant des séries de trous de faible diamètre formant une plaque opaque à la place de chaque verre.

De manière similaire à l'action d'un [sténopé](#), chaque orifice ne permet qu'à un rai de lumière restreint de parvenir aux yeux, réduisant ainsi le [cercle de confusion](#) sur la [rétine](#) et en augmentant la [profondeur de champ](#).

Destinées aux personnes atteintes de [défauts visuels](#), les lunettes à grille ont souvent pour effet une vue plus nette.

Contrairement aux lunettes conventionnelles, les lunettes à grille ne comportent pas d'effet de [distorsion](#) à l'approche des montures.

Ce type de lunettes réduit la luminosité ainsi que la vision périphérique, et ne devrait pas être utilisé pour la conduite et pour les opérations de machinerie.

*Variante :*



*Les lunettes fantaisie*

Les lunettes fantaisie utilisent le même principe que les lunettes à sténopé, à savoir la micro-grille.

Elles peuvent paraître plus confortables que les lunettes à sténopé du fait que la micro-perforation est faite sur un film et non sur les verres, donc moins d'épaisseur susceptible de créer une réverbération de la lumière sur l'épaisseur des verres

Veillez toutefois à ce que le film ne soit pas posé sur des verres teintés, et que la perforation ne soit pas trop importante en termes de nombre et taille de trous

**Je vous conseille donc de tester ce type de lunettes avant de les acheter**

**Jacky LEQUATRE**

## Table des matières

Introduction.....	2
Etape n°1 : Accepter d’être dans le flou .....	3
<i>Dans votre lieu d’habitation :</i> .....	4
<i>Lors de vos promenades ou footings en nature :</i> .....	4
<i>En ville :</i> .....	5
<i>Comprenez la raison de vous sevrer de vos lunettes</i> .....	6
<i>Précautions</i> .....	7
Etape n°2 : Porter des verres correcteurs à 7/10 <sup>ième</sup> de votre vue.....	8
<i>En conduisant</i> .....	8
<i>Au travail</i> .....	8
<i>Le compromis gagnant-gagnant</i> .....	9
<i>Pourquoi porter une correction moins forte</i> .....	10
<i>Quelles incidences dans votre quotidien</i> .....	10
Etape n°3 : Être conscient et remédier à sa fatigue.....	12
<i>Gérer votre temps de sommeil :</i> .....	13
<i>Apaisez vos yeux pendant la journée :</i> .....	14
<i>Le Palming</i> .....	15
Etape n°4 : Laissez circuler votre énergie .....	16
<i>Respirez !</i> .....	16
Etape n°5 : Être conscient de ce que l’on regarde .....	18
<i>Le lien avec ce que nous voyons</i> .....	19
Etape n°6 : Cligner et hydrater ses yeux .....	21
<i>Nos battements de cils devant les écrans :</i> .....	21
Etape n°7 : Cultiver la mobilité du regard .....	22
<i>Travailler ses muscles directifs :</i> .....	22
<i>Travailler la souplesse de la pupille :</i> .....	25
<i>Travailler ses muscles de mise au point :</i> .....	26
Etape n°8 : Prenez une posture de conquérant.....	30
Etape n°9 : Être dans la lumière.....	31
<i>Intolérance à la lumière</i> .....	31
<i>Le Sunning</i> .....	32
<i>Bonus et Astuces</i> .....	34
<i>Portez des lunettes à sténopé</i> .....	35