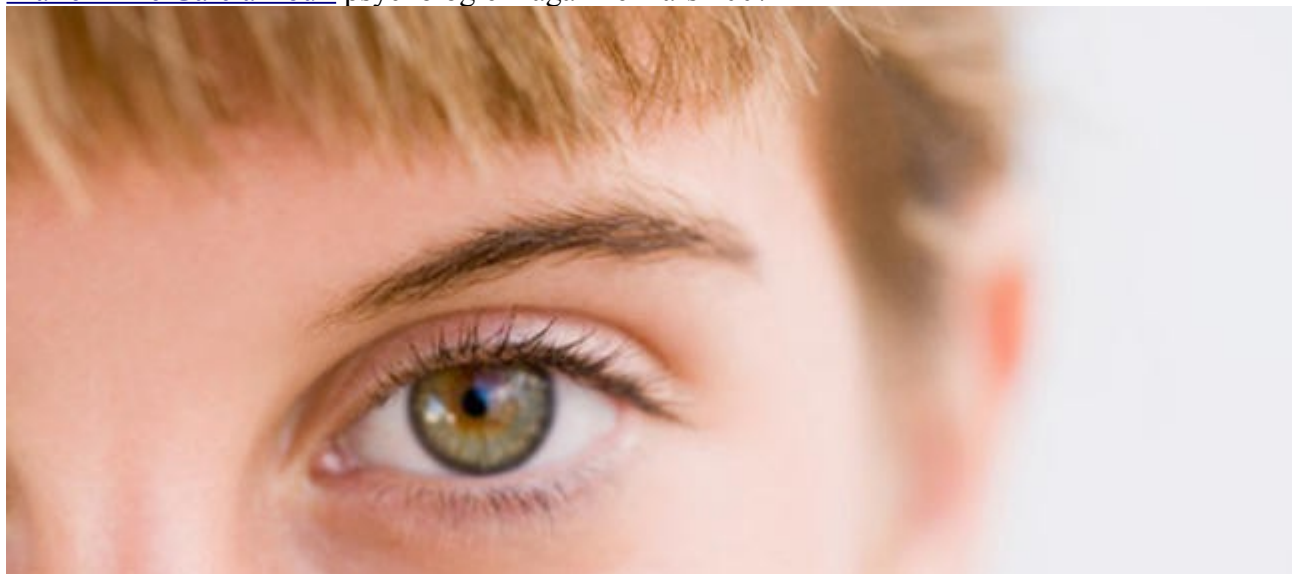


Conseil : comment détendre ses yeux

Epuisés par d'incessantes sollicitations, nos yeux demandent grâce, mais nous ne les écoutons pas. Il suffit pourtant de quelques minutes au quotidien pour les soulager. Travaux pratiques avec Eva Lothar, spécialiste de la méthode Bates.

[Marie-Anne Garcia Bour](#) psychologie magazine mars 2007



Sommaire

- [Le "palming"](#)
 - [La balle](#)
 - [L'horloge](#)
 - [Le crayon](#)
 - [Le cillement](#)
 - [Le balancier](#)
 - [Face à votre ordinateur](#)
-

Ecrans de télé, d'ordinateur, livres... Dans notre culture, la vue est, de loin, le sens le plus sollicité. Conséquence ? Une immense fatigue oculaire mais aussi cérébrale. Il est pourtant possible de soulager nos yeux en apprenant à les détendre. En 1920, William Bates, un ophtalmologue américain, remarque un point commun à tous ses patients se plaignant de douleurs ou d'un problème de vue : leur regard est fixe.

Pour les aider à retrouver leur mobilité oculaire, il met au point une méthode de rééducation qui vise à lutter contre le vieillissement de l'œil. Aldous Huxley va la rendre célèbre : c'est grâce à elle que l'auteur du Meilleur des mondes recouvre la vue après l'infection oculaire qui l'a rendu quasi aveugle.

Connue aujourd'hui du grand public sous le nom de yoga des yeux, la méthode Bates a inspiré de nombreux thérapeutes, qui l'ont personnalisée et, parfois, enrichie. Mais tous reprennent le double

objectif de William Bates : combattre la fatigue oculaire et retrouver la mobilité naturelle des yeux pour leur permettre de fonctionner sans contrainte. S'ils deviennent rouges, vous piquent, vous brûlent ou larmoient, c'est le moment de faire une pause détente.

Les exercices qui suivent, issus de la méthode Bates et proposés par Eva Lothar, vous aideront à coordonner vos yeux et votre cerveau. Ils développent l'observation, la mémoire et la concentration, et combattent efficacement la fatigue oculaire. Pratiqués quotidiennement, ils peuvent améliorer significativement la vue, et même limiter le port de lunettes.

Le “palming”

Assis, les coudes sur une table, la tête relâchée dans les mains, comme prête à tomber, détendez vos épaules et fermez vos yeux. Les pouces sont sur les tempes, les doigts joints pour faire le noir, ils n'appuient ni sur les yeux, ni sur le nez. Suivez votre respiration naturelle et, de temps en temps, respirez plus profondément. Imaginez une plage et la mer qui descend et remonte au rythme de votre respiration. Explorez mentalement l'environnement : observez un ballon rouge qui dérive sur l'eau ou ramassez un coquillage à vos pieds. Laissez filer votre regard au loin : un voilier se déplace sur la ligne d'horizon... Puis revenez au ballon.

Ces visions s'accompagnent de mouvements des yeux très relaxants. Cet exercice détend à la fois les yeux et l'esprit. La conscience de la pesanteur et de la détente du corps, la chaleur des mains chargées de bien-être sont transmises aux yeux et au cerveau. Dans cette position d'abandon, le noir, très reposant, va s'installer de plus en plus profondément. Avec la pratique (quelques minutes, quatre à cinq fois par jour), il pourra être total, signe que la rétine et le cerveau sont au repos et que la circulation sanguine est optimale.

La balle

Debout, pieds bien symétriques, lancez doucement une petite balle de couleur d'une main et rattrapez-la de l'autre, en suivant des yeux son mouvement. Variez les trajectoires : plus haut, plus court, etc. Cet exercice permet de se débarrasser pour un temps de l'ennemi numéro un d'une bonne vision : un regard fixe à l'excès. Un œil qui voit bien est un œil mobile.

L'horloge

Imaginez une immense horloge qui va du sol au plafond. Suivez lentement du regard, à votre rythme, le tour du cadran, yeux ouverts ou fermés, comme vous le souhaitez. Vous pouvez aussi suivre votre doigt qui dessine l'arrondi du cadran. Cet exercice améliore la concentration et la perception. Il stimule le mouvement des yeux et assouplit les muscles oculomoteurs. N'hésitez pas à le faire aux premiers signes de fatigue oculaire.

Le crayon

Face à une fenêtre, prenez un crayon dans votre main. Tenez-le bien droit, à quinze centimètres de votre nez. Le crayon est net, mais la fenêtre en arrière-plan devient floue ou se dédouble. Cessez de regarder le crayon et observez la fenêtre : c'est au tour du crayon de se dédoubler. Répétez cinq à six fois le va-et-vient entre le crayon et la fenêtre.

Cet exercice renforce les muscles oculomoteurs.

Le cillement

Placez une main devant vous, comme un miroir. Regardez votre pouce en cillant une fois, puis fermez les yeux. Rouvrez-les lentement et regardez votre index en cillant deux fois, et ainsi de suite jusqu'à l'auriculaire. Abaisser la paupière détend l'œil, le lubrifie et l'aide à retrouver sa mobilité naturelle. On cille environ cinquante fois par minute, mais beaucoup moins en cas de stress ou de tension face à un écran, ou si l'on a une mauvaise vue. Le battement de paupières améliore la perception visuelle et nous évite de trop fixer. A répéter plusieurs fois dans la journée.

Le balancier

Pieds écartés de la largeur des épaules, placez-vous devant une fenêtre. Lentement, faites passer le poids du corps sur un pied, puis sur l'autre. Les genoux restent souples, sans être pliés. Vos yeux se déplacent naturellement en suivant le mouvement du corps. Regardez devant vous et observez : le montant de la fenêtre bouge, les immeubles ou les arbres à l'extérieur aussi, mais dans le sens inverse !

Cet exercice améliore la perception et l'observation. En introduisant une impression de mouvement face à un objet immobile, il va détendre les nerfs crâniens responsables de l'accommodation.

Face à votre ordinateur

- **Redressez-vous** et relâchez les épaules.
- **Cillez régulièrement**, pour détendre et lubrifier les yeux. Un peu de palming peut vous aider.
- **Regardez le plus souvent possible au loin** : le ciel ou, à défaut, le mur d'en face. Si votre bureau est collé devant un mur, placez devant vous une affiche, de préférence un paysage avec une grande profondeur de champ.
- **Ne restez jamais plus d'une heure d'affilée devant votre écran**. Faites une pause toutes les heures, allez à la fenêtre prendre un bain de ciel. Profitez-en pour vous étirer, bâiller et boire.