

Travailler sur ses yeux

L'approche holistique de « Buena Vista » www.metodobates.it

- [Introduction](#)
- [Le point de vue socio-anthropologique](#)
- [Auto-conscience](#)
- [Les phases de croissance et de transformation](#)
- [Sciences, données techniques, machines, etc](#)
- [Bates et l'aspect éducatif](#)
- [L'approche bioénergétique](#)
- [Les canaux de la perception](#)
- [Travailler avec les convictions](#)
- [Contact et perception oculaire](#)
- [L'amour et la relation de couple](#)
- [Remèdes et soins "extérieurs"](#)
- [Conclusion](#)
- [Notes](#)

Introduction

Lorsque je parle de "problèmes de vision", je veux parler des états de la vision, comme la myopie, la presbytie, l'astigmatisme, le strabisme et l'hypermétropie, c'est à dire ce que l'on appelle des erreurs de réfraction. En fait, je ne pense pas que ces états soient des «problèmes», encore moins des maladies. Au contraire, je les vois comme des «points de vue» de la personnalité d'un individu et de sa façon de se relier au monde. Il n'existe pas un critère objectif entre bon ou mauvais, entre en bonne santé ou malade. Il est important, cependant, d'être conscient du fait que sa vision du monde n'est pas une réalité objective. Le style visuel personnel est, avant tout, l'expression de croyances et de conditionnements. Changer les croyances et les coutumes n'est pas obligatoire, mais c'est possible, si on en est conscient. La possibilité de changer pour du mieux n'est pas en soi une obligation mais une expression de liberté.

Je donne une attention particulière à la myopie. De nombreux exemples et explications concernent cet état de la vision. La myopie est non seulement le phénomène le plus important du point de vue statistique, mais aussi l'expression d'une tendance dominante dans la société occidentale qui, au fil du temps, va s'étendre de plus en plus. Bientôt, ce sera la façon "normale" de voir (par exemple, c'est déjà le cas à Taiwan).

Pour ne pas accélérer ce processus,... ne lisez pas ce document à l'écran, imprimez-le (y compris les notes données à la fin de ce document) et lisez tranquillement.

"Mais quelle idée ... insolite, de s'intéresser aux yeux !"

Bien sûr, il y a des choses plus importantes comme : le sida, la drogue, le cancer ... et en plus, où est le problème? Il suffit d'utiliser une paire de lunettes et on peut voir parfaitement, non ? "

Cette idée est la plus souvent répandue. Même celui qui arrive à distinguer entre récupérer toutes les fonctions visuelles et simplement les compenser avec des lunettes, a l'habitude de voir les choses comme des problèmes techniques, presque mécaniques, un peu comme un problème dentaire ou des problèmes de carburation de moteurs de voiture, ou faire une déclaration d'impôts. Lorsque l'on parle des yeux, le mot holistique semble se dissoudre, comme s'il avait perdu toute signification.

Tout cela n'est pas étranger à notre culture occidentale qui est par définition anti-holistique.

L'Illuminisme nous a laissé une approche des yeux et de la vision, synonyme de la science objective, loin des passions, au service de la raison pure et aseptique. L'œil est comme un appareil photo car il

reçoit et enregistre la réalité objective telle qu'elle est (s'il y a un problème, alors on le répare ou on change les pièces).

Cette idée de l'appareil photo explique pourquoi il y a tant de résistance à accepter l'idée que voir est en fait un processus très subjectif. Ce que je vois, n'est que vaguement similaire à ce que vous voyez. Dans ce domaine, le bon sens perçoit les choses beaucoup plus clairement que la science. Des expressions telles que : «vous et moi ne voyons pas les choses de la même façon», «l'amour est aveugle» ou «voir les choses avec les yeux d'un enfant » en sont de bonnes illustrations.

En fait, la différence entre la façon dont je vois les choses et comment vous les voyez, est énorme. C'est comme deux films différents, avec une histoire similaire, mais faits par deux réalisateurs différents, avec des acteurs différents, des images différentes, des scénarios différents, un son différent, et surtout pour un public différent.

Aucun autre domaine ne met en évidence, de façon aussi flagrante, les limites de l'attitude scientifique, positiviste et analytique. Oublier que les yeux sont liés à un corps, à un esprit et au cerveau, signifie être vraiment aveugle!

Cela signifie que quand on utilise nos yeux, on doit « visualiser » simultanément à plusieurs niveaux. Nous pouvons nous aider grâce à la connaissance de différentes disciplines qui étudient l'individu sous différents points de vue, en essayant de les intégrer. Nous pouvons découvrir que non seulement nous apprenons de ces disciplines, mais aussi qu'elles oublient souvent d'être holistiques et qu'elles se perdent facilement de vue ".

Par la suite je vais vous montrer certaines dimensions (ou niveaux ou chemins) où le travail avec les yeux a produit des résultats positifs et où il y a encore beaucoup d'espace pour leur développement.

Le point de vue socio-anthropologique

Au départ, j'ai suivi une formation de sociologue. Je ne peux m'empêcher, par conséquent, de me questionner sur comment et quand, les phénomènes visuels sont devenus des problèmes de masse et quels en sont les aspects anthropologiques.

- Les premières lunettes, pour corriger la *presbytie*, apparaissent à Venise à la fin du XIII^e siècle. Les premières lunettes de *myope* n'apparaissent que quatre siècles plus tard et sont, toutefois, extrêmement rares dans l'iconographie et dans la littérature, jusqu'au siècle dernier. La myopie était inconnue chez les Esquimaux jusqu'à l'introduction de l'enseignement de masse (fait documenté). Beaucoup d'auteurs croient qu'il y a une prédisposition génétique à la myopie chez les peuples de l'orient. Cependant, alors que ce phénomène à Taiwan atteint 80% de la population de moins de 40 ans, en Chine (presque de la même base ethnique) le phénomène se trouve entre 25 à 30%. La République populaire de Chine est le seul pays où la myopie a diminué entre 1949 et aujourd'hui.

Alors qu'en occident, pratiquement 100% des personnes âgées souffrent de presbytie et ne peuvent pas lire sans lunettes, les anciens de Vilcabamba en Équateur ou les Hunza en Himalaya (célèbres pour la longévité de leurs populations) ainsi que quelques aînés occasionnels de nos campagnes, n'ont pratiquement pas de presbytie.

- Les académies militaires américaines exigent 20/20 de vue pour être accepté. À la fin du cours, 5% des diplômés ont développé de la myopie.
- Entre 1976 et 1978 de nombreux disciples occidentaux du maître illuminé Osho Rajneesh, ont décidé de se débarrasser des lunettes, vivant dans une communauté en Inde et pratiquant la méditation (mais pas d'exercices spécifiques pour les yeux). Plusieurs milliers d'entre eux ont eu des améliorations de la vision, notamment la myopie, d'environ une dioptrie (mesurée

objectivement), mais la vision subjective s'était améliorée à un degré plus élevé.

Nous n'oserions pas conclure que la culture qui nous entoure ainsi que les valeurs qu'elle véhicule, ont une influence sur la manière et la qualité de ce que nous voyons ?

Hypothèse: la lecture, étant un effort prolongé de vision de près, favorise la myopie (mais aussi aggrave l'hypermétropie, la presbytie et l'astigmatisme). Le phénomène est accentué par la *concentration* (principe opposé à la contemplation et à la méditation), qui à son tour est favorisé par les structures sociales et les formes d'enseignement rigides et orientées vers un objectif. Au moment où nous ne pouvons plus "fuir", la myopie progresse de manière aiguë (la myopie est une maladie «professionnelle» des prisonniers et des personnes qui travaillent dans les sous-marins).

La presbytie semble également liée à une attitude rigide et orientée vers un objectif, toujours lointain, vers le futur (ou le passé), mais jamais dans l'ici et maintenant.

L'hypothèse de l'héritage génétique comme la seule explication de la myopie (le cheval de bataille des ophtalmologues), perd sa crédibilité après une analyse historique et sociologique. Cependant, il est possible qu'il y ait quelque chose de vrai. On peut penser que l'agriculture favorise la capacité à travailler de près et à la distinction des formes, par rapport à la chasse et à l'élevage des animaux qui favorisent au contraire, la perception des mouvements rapides et des distances.

On peut aussi penser que dans les civilisations Orientales, l'agriculture ait duré assez longtemps (12.000 ans) pour avoir influencé le patrimoine génétique de groupes ethniques et avoir produit, par la suite une prédisposition à la myopie, laquelle a été plus marquée que chez les peuples «barbares» (Occident). Cependant cette prédisposition, qui a besoin de certaines conditions psychologiques et culturelles pour se manifester, a eu comme conséquence, que les paysans illettrés aient normalement une bonne vision. ¹

Auto-conscience

En général, les illuminés sont appelés *voyants*. «Ouvrir les yeux» est une expression souvent utilisée pour indiquer la prise de conscience, la compréhension.

Mais parfois, il est nécessaire de *fermer* les yeux pour atteindre une plus grande connaissance de soi. D'abord, nous découvrons que nous avons exclu du domaine de la conscience, de nombreuses perceptions provenant d'autres canaux de perception (voir la section des canaux de perception). D'autre part, nous pouvons prendre conscience de la conversation constante, avec des dialogues intérieurs confus, que notre cerveau produit en continu (lesquels influent ou remplacent notre perception de la réalité). En prenant conscience de « ce grand fleuve » on peut commencer à réaliser comment les préjugés, les projections, les convictions enracinées, les craintes et le conditionnement nous ont été transmis. Par cette façon de voir nous donnons plus d'importance aux petites choses et négligeons les choses importantes. Notre "point de vue" est constitué par ce chaos d'influences qui s'est organisé à travers le temps et avec une hiérarchie relativement constante. Cette organisation sombre et antidémocratique, est habituellement appelée l'« Ego ». C'est autour de l'Ego que se construit notre identité.

La vue est l'expression directe de l'Ego. Quand nous essayons de *voir* cet Ego, nous nous retrouvons avec d'énormes difficultés: notre regard perd son pouvoir à cause des préjugés et ainsi de suite. Les Maîtres illuminés cherchent des combines et des techniques pour amener leurs disciples à se regarder *de l'extérieur*, et ils ont assez de mal à le faire. Ce que nous appelons méditation est précisément la capacité de voir tout (y compris nous-mêmes) depuis un espace de *silence* (sans préjugé et sans jugement). Ceci est particulièrement important pour ceux qui ont des problèmes de vision, qui sont orientés vers le champ visuel beaucoup plus que vers des autres canaux de perception (voir Canaux de perceptions).

Nous avons découvert une singulière synergie entre la méditation et le travail avec les yeux. Ceux qui sont intéressés par la méditation et qui ont des problèmes visuels, trouverons que précisément autour de la vision sont regroupées leurs difficultés, contraintes et résistances à la méditation. La technique liée à la récupération de la vue, vous permettra une plus grande prise de conscience de quels sont les obstacles qui vous empêchent d'entreprendre la méditation. En plus, les techniques de méditation apportent des éléments importants de conscience du processus visuel et sont donc précieux pour tous ceux qui veulent améliorer la vue.

L'un des obstacles qui empêchent de voir son propre ego est le jugement inconscient négatif qu'on se fait de soi-même (c'est-à-dire de l'image qu'on a de soi-même. Voir Travailler avec les convictions). Par conséquent, on *ne veut pas se voir* (ce qui peut même conduire à ne pas se regarder physiquement dans le miroir, ou à le faire contre son gré) parce qu'on se juge de façon inadéquate, sans espoir, et cela cause des douleurs. Cette attitude fait débiter des mécanismes provoquant exactement ce qu'on craint (par exemple on devient laid).

Une autre caractéristique qui constitue un obstacle vers le chemin de la méditation est la tendance au dualisme, c'est-à-dire, tout diviser entre «bons» et «mauvais», en choisissant un aspect et en niant l'autre. Généralement, on choisit la raison et on a peur de l'inconscient. On choisit le visuel et on a peur des autres sens. On choisit la lumière et on craint l'obscurité. Il est important de comprendre que ces attitudes empêchent non seulement la croissance spirituelle, mais aussi le processus de vision naturelle. L'obsession pour la netteté, la recherche d'un maximum de contraste entre la figure et le fond, la recherche obsessionnelle de la signification des images sont aussi des moyens par lesquels se manifeste le dualisme.

Il faut aussi considérer la relation entre la concentration et la perception globale. Généralement les myopes (mais aussi une grande partie de notre société) ont été conditionnés à associer la conscience à une concentration aiguë (visuelle) sur un objet. S'ils se relaxent, ils perdent automatiquement la conscience, ils s'endorment. Attention = à / *tension* pour les myopes. D'un autre côté, les hypermétropes ont tendance à éviter une concentration prolongée : ils bougent constamment leur attention d'un objet à un autre, de façon excitante mais peu concluante.

Dans les deux cas, les personnes des pays occidentaux sont incapables de développer leur attention dans une atmosphère consciemment détendue afin d'obtenir une vue à 120° (dans les états de méditation et contemplation il est possible d'arriver à 360°). Il existe une relation étroite entre la façon dont nous voyons notre environnement et la manière dont nous nous percevons comme une partie de ce monde ou comme une entité à part. Faisons-nous partie d'une organisation ou sommes-nous comme une entité isolée qui lutte contre des autres entités isolées? Sommes-nous dans le centre de l'univers, à la périphérie, ou même à l'extérieur? Se sentir séparé conduit à un style visuel linéaire, conflictuel. Moi contre toi, un sujet contre un autre sujet (attitude scientifique), pour cette raison il devient difficile de percevoir l'ensemble. Par exemple, vous voyez les arbres mais pas la forêt, et si vous voyez la forêt vous ne la voyez pas comme un organisme vivant fait de plantes, d'animaux, d'insectes, de bactéries, avec du vent, de la pluie. Se sentir à la périphérie (en dehors) signifie être incapable de créer des cartes mentales, de s'orienter à la fois physiquement et culturellement. Lorsque vous fermez les yeux, le monde extérieur "cesse d'exister" et apparaît la peur du vide; ou vous vous endormez ou vous vous perdez dans vos conversations mentales.

Accepter que la réalité soit en constant mouvement et en changement («panta rei») est particulièrement gênant pour l'esprit occidental, basé sur des certitudes absolues. La Science (Gestalt) a démontré l'existence de mécanismes mentaux conçus pour maintenir la constance avec laquelle le cerveau corrige la perception ou même censure des éléments perturbateurs, des convictions et des habitudes.² Les myopes ont souvent des mécanismes de correction et d'exclusion particulièrement rigides. Ils entreprennent un combat titanesque (voué à l'échec) contre la réalité pour «arrêter le monde» (par exemple on fixant le regard), pour «comprendre» c'est-à-dire pour aller toujours vers le plus connu en mettant de côté les nouveautés. Tout doit être défini (c'est à dire, être statique), bien contrasté, fortement

séparé de tout le reste. Le champ visuel est réduit à des fractions minuscules pour exclure la complexité. Les mouvements des yeux sont limités et par conséquent se produisent de terribles tensions. Le résultat final de cette stratégie complexe est naturellement néfaste. Le monde continue à être mystérieux, incompréhensible et changeant. Cela conduit à réduire encore plus la puissance visuelle des yeux, ou à l'abstraction. Ils détournent l'attention loin du visuel et ils se réfugient dans leurs pensées. Selon la PNL (Programmation Neurolinguistique), c'est une fuite de la réalité (voir les chaînes de perception).³

Les phases de croissance et de transformation

En réalité, même si notre caractère est relativement constant, pendant la vie nous passons à travers des phases dans lesquelles notre manière de voir le monde et la manière dont nous agissons se modifient. Ces phases peuvent être plus ou moins longues, plus ou moins fréquentes ou récurrentes.

On peut cependant identifier certains schémas, on pourrait dire archétypaux qui sont typiques de la culture dans laquelle nous vivons.

- Un schéma très diffusé dans notre culture est celui de l'orphelin, celui qui est trahi, délaissé. Quand nous sommes à cette place nous avons tendance à penser que le monde n'est pas amical, que pour nous il y n'a pas d'espoir, qu'il y a quelque chose d'incorrect en nous, ou dans notre design, hérédité, péché originel, que nous pouvons seulement être rachetés par l'intervention d'un être spécial, un chirurgien, un démiurge ou un Messie ... Mais à l'intérieur de nous, nous savons qu'en réalité nous sommes au-delà de toute possibilité de rédemption et que ceux qui se présentent comme Messie veulent seulement nous tromper, et nous trahir. Cet archétype a une puissance incroyable dans notre société judéo-chrétienne, (chassés du paradis, péché originel, Messie, d'autre part huissier en croix, diable tentateur et traître...). Nous sommes tous plus ou moins conditionnés par cela.

- À d'autres moments nous nous sentons guerriers: oui nous pouvons atteindre quelque chose de bon, mais seulement par un grand effort, et surtout en luttant contre quelque chose ou quelqu'un. Pour gagner il faut qu'il y ait quelque chose ou quelqu'un qui doit être vaincu. Un schéma très archaïque et patriarcal, masculin, très dominante aux Usa, mais aussi pendant le fascisme.

Prenons l'exemple des orphelins et des guerriers modernes: qu'est-ce qui arrive quand vous êtes malade? D'abord on se sent trahi (orphelin): "Pourquoi moi?" On va voir un médecin afin qu'il nous «sauve». On découvre que «nous avons péché» (exemple: «vous mangez trop de graisse !!!») ou que nous sommes en excès de poids. Mais le médecin, qui est un être particulier, va nous sauver. Il suffit que l'on se sente suffisamment coupable et repent. Si, au lieu de faire quelque chose, il nous disait que c'est à nous de le faire (par exemple "faire de la gymnastique"), nous commencerions à douter et à penser qu'il se trompe.

D'un autre côté, le médecin a, généralement, tendance à se sentir comme un guerrier, comme le héros qui doit vaincre le dragon (le cholestérol ou un virus). La victime doit bien se comporter pendant que le médecin fait le combat pour « la sauver ». De plus, moins elle (la victime) intervient, mieux c'est.⁴ L'archétype de l'orphelin est compatible avec la myopie, de sorte que l'on peut s'attendre à ce que cette phase soit présente en permanence et pour de longues périodes dans la vie du myope. Le guerrier est moins compatible avec la myopie, mais peut exister en alternance avec la victime.

- Un archétype difficile pour les myopes et très compatible avec les hypermétropes, c'est le voyageur : le personnage représenté par Ulysse (hypermétrope). L'attitude, un peu typique de l'adolescence, est: «je n'appartiens pas à ce lieu, ma vraie vie où je peux vraiment être moi-même n'est pas ici, mais dans un endroit éloigné, pour faire des choses différentes. Je suis très spécial (en fait je me doute que j'ai quelque chose de mal, mais je n'y pense même pas) et ici tout est ennuyeux, oppressant, faux, suffoquant. Je dois fuir. Si quelqu'un m'en empêche, je peux momentanément devenir méchant (guerrier). Mais si le

contrôle sur moi devient trop écrasant alors je vais me rendre, en acceptant d'être raté. Et je vais devenir orphelin, mais plein de colère refoulée ».

- Un autre schéma archaïque qui apparaît souvent est le martyr. Qui représente l'alternative féminine du guerrier. L'idée est « seul avec le sacrifice on obtient quelque chose ». Je ne suis pas capable de changer ma situation, seulement l'autorité (=Dieu) le peut. Mais je dois payer pour demander, je dois me sacrifier, je dois souffrir (pour longtemps). On pourrait dire que c'est la contrepartie féminine du guerrier. Il s'agit d'un archétype puissant. Ce principe représente la base de la plupart des religions organisées. Mais il peut être aussi la base du phénomène de la corruption et du succès, au-delà de la justification rationnelle, des opérations chirurgicales.

C'est important de comprendre dans quel archétype se trouve un participant d'un séminaire pour l'amélioration de la vue, afin de lui parler avec le langage de son archétype. Il est également important d'aider les gens à ne pas rester enfermés dans leur archétype et faire l'expérience d'autres schémas. Jouons un peu avec ces schémas pour déchiffrer ce qui se passe parfois dans la relation avec les clients qui cherchent des réponses dans le domaine holistique de la vision.

- De nombreux clients arrivent dans l'état d'*orphelin*. Ils attendent que le thérapeute (c.-à-d., « le Messie ») résolve leurs problèmes. Ils sont surpris d'apprendre que c'est eux-mêmes qui doivent se prendre en charge. Ils sont prêts à souffrir, même à se sacrifier, mais pas à être responsable de leur temps, de leurs sentiments, ni de leur attitude (de martyr). Dans le monde dramatique de l'orphelin, l'idée que la myopie soit un état qui *peut* être changé, lui est tout à fait étranger, car pour lui, c'est un problème qui *doit* être résolu. Ils demandent avec anxiété : combien d'exercices devront-ils faire (sacrifice: l'expiation) et ils font des promesses (le Messie sera content et il leur donnera la grâce). Ensuite, ils ne feront pas leurs exercices, car de tout façon «il n'y a pas d'espoir » et probablement le thérapeute n'était pas le vrai Messie (ce qui est attesté par le fait qu'il n'y a pas eu de miracle).

- L'idée que cela puisse être *agréable* de devenir responsable de ses propres yeux, est aussi étrange pour les *guerriers* car : « *sans effort il n'y a pas de valeur* » et aussi « *où est l'ennemi?* »

- Les voyageurs (les hypermétropes) sont rarement attachés à des groupes de formation visuelle et ont du mal à se concentrer. Ils concluent qu'à la fin, le groupe est juste normal, voire ennuyeux et en plus « Les groupes d'éducation visuelle en Californie (ou à Singapour ou en Nouvelle-Zélande...) sont sûrement beaucoup plus amusants ! »

Et les enseignants des groupes ? Beaucoup de thérapeutes holistiques ont amélioré leur propre vue grâce à leurs efforts continus qui ont duré des années, c'est à dire, ils sont devenus *des guerriers* (mais aussi un peu *martyrs*) et ils essaient d'enseigner cette même attitude dans les groupes. Avoir été "sauvés" par eux-mêmes, avec autant d'efforts, cela les rend «spéciaux» devant leurs élèves *orphelins*, afin qu'ils puissent les voir comme le Messie ou au moins comme des saints. Mais l'idée de suivre les traces du saint et de devenir responsable (devenir comme un *saint* ?) semble très étrange. La souffrance c'est bien, mais une seule fois; durant le séminaire; c'est assez!

Les enseignants doivent avoir la capacité de parler le langage des différents archétypes, sans rester coincés dans leurs projections ni dans les attentes des participants. Les archétypes peuvent être utiles comme point de départ pour les travaux futurs. Cet aspect est important quand le travail d'aide est porté sur les convictions (voir plus loin) ⁵.

Science, données techniques, machines, etc .

Nous ne devons pas fermer les yeux devant cette puissante masse, même s'il nous semble que dans la « science » personne ne se soucie des choses qui nous intéressent. Si l'on cherche, on peut trouver quelques éléments utiles.

- L'ophtalmologie: La connaissance générale de l'anatomie, de la physiologie et de la neurologie de l'œil est nécessaire, au moins pour ne pas permettre que la grandiloquence des autorités médicales nous prenne pour des charlatans. Mais attention: l'ophtalmologie est la recherche constante des *maladies* qu'on doit guérir et donc son objectif est éloignée du nôtre⁶.

De plus, de mon point de vue, il est important de connaître le stade de développement de l'œil (depuis le fœtus) et de la vue chez l'enfant.

- La recherche monumentale d'auteurs comme Piaget ou Spritz, orientée vers la psychologie évolutionniste peut certainement donner quelques éléments. Il s'agit d'évaluer la dépense d'énergie (beaucoup) par rapport aux éléments utiles (relativement peu). Ces personnes utilisent un langage et des schémas de références éloignés des nôtres.

- Il y a des chercheurs et des disciplines qui étudient comment le développement d'un système de perception influe sur le développement d'autres systèmes. Par exemple, Delacato a beaucoup écrit sur la relation entre le développement de la coordination musculaire et le développement visuel, en proposant des indications utiles pour le traitement de la dyslexie. Tomatis a étudié le développement embryonnaire de l'ouïe et de la phonation (parole). Il était convaincu que c'était l'axe central autour duquel se fait le développement de l'enfant (je lui donne raison pour la période depuis la conception jusqu'à deux mois d'âge). Suite à ces approches on a à disposition d'innombrables techniques très intéressantes et utiles : La gymnastique proprioceptive, la psychomotricité, la méthode Feldenkrais, le Brain Gym et bien d'autres, dont je parlerai plus loin dans ce document.

- Un grand nombre de recherches menées depuis 50 ans par la psychologie Gestalt n'a aucun intérêt direct pour nous. La limite de la recherche Gestalt sur la vision est l'abstraction, car portée sur les mécanismes visuels de "l'homme" abstrait, sans détermination culturelle, sans problèmes de vision, etc. Cependant, juste au niveau de la faille de cette discipline se trouvent des questions et des stimuli intéressants.

- L'étude de l'interaction entre les deux hémisphères du cerveau (lui-même profondément lié à la relation entre les différents systèmes de perception, comme dit précédemment) est d'une importance primordiale. Elle représente le pont entre les aspects de la perception et les aspects de la connaissance (l'hémisphère droit me dit où se trouve l'arbre, l'hémisphère gauche le reconnaît et me suggère le mot arbre). Elle est également le pont qui nous permet d'utiliser des techniques artistiques pour développer la perception visuelle et récupérer les sous-modalités visuelles. Elle est également la base théorique sur laquelle sont basées de nombreuses techniques de synchronisation (les synchronisateurs électroniques, le Brain Gym, les techniques de Delacato, etc.). Cela se croise avec l'étude des ondes alpha, beta, gamma, delta, qui à son tour ouvre la voie à la relation avec les différents états de conscience et avec la méditation⁸.

- La lumière : La recherche scientifique sur la lumière, la couleur, les rayons UVA et UVB, etc. est un point de controverse. Une grande partie de la recherche actuelle est au service des intérêts commerciaux des entreprises spécialisées, d'où l'unilatéralité d'opinion de nombreuses sources sur la question des rayons ultraviolets. Ces rayons sont condamnés comme source de cancer de la peau, des cataractes et autres maladies. Ce qui n'est pas faux, mais qui est certainement unilatéral. La recherche sur les rythmes physiologiques circadiens et ultradiens a démontré l'importance des rayons UV dans la production de mélatonine (rythme circadien) et dans le réveil de la "léthargie" hivernale (cycle annuel). Le SAD, syndrome dépressif, est une faille dans le mécanisme du réveil. Il dépend d'un flux insuffisant d'UV à travers les yeux, ne permettant pas l'initiation du mécanisme physiologique, des hormones et des autres mécanismes impliqués dans le réveil. Si on considère que toutes les fenêtres et toutes les lunettes en verre, ou d'autres matériaux, empêchent le passage des rayons ultraviolets, nous avons une clé intéressante pour comprendre la tendance à l'inertie des gens qui portent toujours des lunettes. Cet

aspect est aussi la principale cause de l'intolérance à la lumière, des personnes qui utilisent des lunettes

- L'étude sur la couleur et sur ses conséquences physiologiques et psychologiques, ouvre à des questions très importantes, par exemple: les lunettes de soleil en verres gris ne modifient pas les relations entre les couleurs ; par contre, les verres bruns oui. Beaucoup de gens prétendent que les verres bruns ont un effet dépressif général¹⁰. La contemplation des couleurs complémentaires, en plus d'être un instrument de coordination entre les deux hémisphères cérébraux¹¹, constitue une forme subtile de micro-gymnastique accommodative. La contemplation des couleurs a des effets visibles sur le cristallin, sur la pression endon-oculaire et sur la rétine. Ces techniques peuvent être très utiles dans des conditions qui normalement ne sont pas traitées par les éducateurs de la vision comme la cataracte, le glaucome et la rétinite.

- Les techniques et les appareils de mesure de la vision : savoir ce qu'est un fluor angiographie ou des prismes jumeaux, est important. Savoir comment les utiliser, ne l'est pas. Ce n'est pas notre domaine. Il est nécessaire de compter avec des ophtalmologues illuminés (il y en a) pour mesurer les conditions physiologiques de l'œil et des optométristes (de préférence optométristes comportementaux) pour l'évaluation de l'efficacité visuelle.

- Les machines de Bio-feedback (Accomo-Track etc.) : Ces machines ont presque disparu. Elles étaient fantastiques, mais trop chères. En général, elles sont très efficaces pour modifier les habitudes d'accommodation et elles démontrent définitivement, s'il y avait encore besoin de le démontrer, que la myopie, l'hypermétropie, etc. ne sont pas des états structuraux (exemple un œil long ou court), mais en grand partie, des états fonctionnels liés à la prédominance d'un système nerveux (sympathique contre parasympathique ou vice versa) dans l'accommodation. Par conséquent, ces états peuvent être modifiés avec l'entraînement. Cependant, à certains égards, ces machines représentent une attitude médicale, car elles mettent en action l'inconscient, mais pas la conscience du patient! Rien de mal à cela, mais c'est une approche unilatérale, qui doit être intégrée avec une approche basée sur la conscience. Sinon elle est fragile, et les résultats disparaissent rapidement.

- L'optométrie (plus précisément, l'optométrie comportementale): L'optométrie est certainement la science de la mesure de la vue. Quelques-uns des apports fondamentaux de l'optométrie peuvent être facilement intégrés dans notre approche. Les optométristes ont effectué des recherches approfondies sur le stress de la vue et ils partagent avec nous la réflexion sur l'antagonisme entre le système nerveux sympathique et parasympathique (ce qui permet de faire se rejoindre leurs résultats avec ceux de la bioénergie, qui sera examinée plus loin). Les optométristes du comportement (héritiers du comportementaliste Skinner) ont développé des techniques de comportements intéressants pour récupérer l'efficacité visuelle. Certains aspects de la méthode Bates ont été confirmés, d'autres rejetés. L'attitude officielle de l'association des optométristes est assez sceptique, quand elle ne se montre pas ouvertement conservatrice. Toutefois, sur le plan personnel, ils sont dans la catégorie avec laquelle on collabore avec les meilleurs résultats. Les limites de leur approche sont: une attention insuffisante aux aspects psychologiques et une connaissance, pour ne pas dire spirituelle, du processus visuel¹². En conséquence, ils ont des difficultés à comprendre les dynamiques profondes de groupes, ce qui les empêchent de travailler avec des groupes (et parfois, de comprendre l'utilité du travail en groupe).

Ils ont une certaine technicité, qui tend à favoriser l'utilisation de différents types d'instruments. En particulier, cela les conduit à ne pas donner d'importance aux aspects négatifs de l'utilisation des lunettes (qui sont souvent utilisées, même pendant les exercices). En outre, la plupart d'entre eux sont opticiens. Probablement, la plupart du temps, leurs études sont destinées aux lunettes et à comment les vendre! Cela a un côté positif, lorsque nous recommandons l'utilisation de lunettes de transition de puissance réduite, il est très utile d'avoir les conseils d'un optométriste comportemental.

Une dernière mise en garde: Il est facile de se perdre dans le monde de la science, de la recherche, des revues spécialisées, des instruments très avancés. Autrement dit, tomber dans une sorte d'hybris qui

nous éloigne non seulement de nos participants aux ateliers mais aussi de l'holisme et devenir abstrait, *virtuel* (exactement comme certains de nos participants!).

Bates et l'aspect de l'éducation

Très souvent on me demande si je pratique la méthode Bates. C'est comme demander à un physicien, s'il est disciple d'Einstein, ou à un thérapeute bioénergétique s'il applique les enseignements de W. Reich. Travailler avec la vue, dans l'imagination collective, est synonyme de la méthode Bates. Cependant, il existe un type d'entraînement non « Batesien », celui des optométristes comportementaux; ainsi que d'infinis autres apports (illustrés dans ces pages) qu'il faut prendre en considération.

Il faut dire tout de suite une chose: la méthode Bates est une méthode pratique très riche, mais souvent il n'arrive pas à expliquer clairement, tout ce qu'elle fait. Cela a été la cause de l'ostracisme du corps médical envers Bates. Ses résultats n'ont servi à rien. Aujourd'hui encore, se répète l'attitude à laquelle a dû se confronter Galilée plusieurs siècles en arrière: les autorités refusent de «voir» les résultats si l'explication de la théorie est insuffisante, inexistante ou contraste avec les idées généralement acceptées. Bates était convaincu que dans l'accommodation de l'œil, intervenait non seulement (et pas principalement) le processus ciliaire, mais aussi les muscles oculaires-moteurs. Quelle hérésie! Moi-même, en étant d'accord avec Helmholtz et avec la science optique orthodoxe, j'ai été confronté à plusieurs cas que l'on pouvait expliquer seulement par l'hypothèse de Bates¹³.

De toutes manières, au-delà de ses mérites (qui sont énormes), en parlant des limites du travail de Bates, je tiens à souligner deux choses qui influencent encore les « ennemis » de la méthode Bates:

- 1) Le manque d'approche vers un groupe (pour l'enseignement), d'où l'absence d'une transition à la vie quotidienne.
- 2) Donner trop d'importance (dénominateur commun de notre civilisation et de notre modèle d'école) aux aptitudes visuelles liées à la lecture, par rapport à: la capacité de suivre des objets en mouvement, à évaluer les distances et les vitesses, à l'équilibre et à l'orientation, à la coordination œil / main / corps, à la vision périphérique, au contact émotionnel à travers les yeux¹⁴.

Aujourd'hui, dans « le bagage » théorique et technique des adeptes modernes de Bates (Educateurs et consultants de la méthode Bates), il y a généralement, des éléments issus de la psychothérapie Gestalt¹⁵, de la bioénergétique, de la kinésiologie et de la méthode Feldenkrais. Beaucoup d'entre eux, utilisent aussi diverses techniques comme : le Yoga, le Qi Gong, Alexander, les fleurs de Bach, etc.

Pas seulement Bates, mais aussi beaucoup de ses disciples ont subi l'ostracisme, la diffamation et des interminables procès judiciaires, surtout menés par des ophtalmologistes et des optométristes (hélas !). Celui qui n'a pas résolu ces problèmes en se déguisant (par exemple comme opticien) même aujourd'hui aux États-Unis, risque encore d'être persécuté¹⁶.

L'approche bioénergétique

La Bioénergétique est née avec W. Reich. Elle a reçu aussi d'importantes contributions de A. Lowen. Elle a eu de l'influence principalement sur le monde de la psychothérapie et a ainsi contribué à un virage important vers une plus grande attention au corps physique (et un peu moins d'attention aux aspects verbaux).

Un apport fondamental est l'idée que les différents types de caractères produisent différents types de corps (et différentes manières de voir). Lowen a défini six types de base (schizoïde, oral, masochiste, psychopathe, phallique narcissique et hystérique). Beaucoup de spécialistes ont ajouté ou développé

leurs études sur cette base (Boadella, Kurz et d'autres). Il faut dire que cette approche mène loin du schéma médical: les problèmes de vision ne sont pas des maladies, ni des problèmes, mais ils sont l'expression organique d'un caractère. Modifier le caractère "en grandissant " et en prenant de la maturité, est une option possible et intéressante, mais pas obligatoire.

Kelley a fait un travail intéressant sur la myopie. Shapiro a développé des techniques de mouvements oculaires pour traiter les fixations névrotiques. Bernasconi a étudié la relation entre la couleur et le caractère. Navarro a découvert l'étiologie des troubles de la vue à un stade précoce de la vie.

- L'astigmatisme est lié à la difficulté de trouver un point de référence visuel stable (qui ne peut être autre que le visage de la mère) dans les premiers jours de la vie.

- A son avis, la myopie provient des interférences lors de l'allaitement. Si l'allaitement n'est pas maternel, ou se termine trop vite, ou si c'est un fait mécanique, sans la participation de la mère, ou s'il y a un manque de contact avec les yeux et des interférences dans la transmission de l'amour; on peut s'attendre à développer une myopie (mais seulement quand il y aura du travail intensif à l'école ou plus tard). La myopie précoce existe, mais elle est extrêmement rare. De même, si la mère est incapable d'exprimer de l'amour à travers *ses yeux*, ceux-ci étant inexpressifs ou si elle porte des lunettes. C'est ce qui arrive à la plupart des mères myopes, voilà une forme d'héritage (mais pas génétique) de la myopie !

- L'hypermétropie est définie comme la peur d'affronter l'inconnu face aux stimuli visuels pas réconfortants, qui apparaît vers le neuvième mois de la vie, quand le bébé acquiert la capacité de guider l'œil et de bouger la tête.

- Pour finir, la presbytie est liée à l'apprentissage de la marche trop tôt, en sautant les étapes intermédiaires¹⁷.

Si on revient à la Bioénergétique, on peut dire qu'en général l'attention s'est focalisée sur les flux d'énergie et sur les blocages qui la limitent. Cela a conduit au développement de techniques qui ont eu un grand impact émotionnel et énergétique, lesquelles ont, généralement, un effet dramatique (presque toujours positif) sur la vue des participants aux ateliers¹⁸. Pour que ces changements soient permanents, il est nécessaire de noter les points suivants :

- Les changements doivent être perçus comme positifs (il est important de travailler sur les convictions);

- Les changements doivent être soutenus par l'entraînement, avec l'auto-conscience et avec les changements des habitudes.

- Les changements doivent être soutenus et encouragés par l'entourage : en premier par le groupe de travail, suivi par la famille proche et ensuite par les collègues de travail ou camarades d'étude.

Un autre concept bioénergétique que je crois utile est la pulsation ou dialectique des contraires, comme un phénomène global qui ne doit pas être réprimé, plutôt soutenu et développé. Par exemple, la respiration est une pulsation. Celui qui cherche un contrôle constant de la situation et de ses émotions, tend à empêcher la pleine inspiration et en particulier l'expiration. C'est le cas de toutes les personnes avec des problèmes visuels, sans exception et avec peu de variations¹⁹. La pulsation peut également être considérée comme un aspect prévalant périodiquement sur l'autre, dans les yeux ou dans la vue.

Comme: entre la vision active (regarder) et passive (*rece-* voir), entre la concentration et l'expansion du champ visuel, entre focaliser de loin et de près, entre les aspects verbaux de la connaissance (hémisphère gauche) et les aspects spatiaux (hémisphère droit), etc. L'idée est qu'une pulsation libre entre un élément et un autre provoque un flux naturel d'énergie ; pour cette raison, elle améliore toutes les fonctions visuelles, en plus, elle conduit à une plus grande liberté de la perception et à la possibilité d'une croissance de la conscience.

Une autre idée développée principalement par H. Laborit fait partie d'un point de rencontre important avec d'autres domaines de la recherche (par exemple avec l'optométrie comportementale).

Comme les animaux, face à un stress (*c.-à-d.* un stimulus intense, potentiellement dangereux) on a tendance à répondre de deux façons principales: *fight or flight c.-à-d. la lutte ou la fuite* (activation du système sympathique). De manière expérimentale, si on prend un animal, qu'on le soumet à un stress et qu'on lui empêche les deux possibilités, on peut induire chez lui une névrose (si on est assez sadique...).

L'animal va essayer d'utiliser l'énergie déclenchée par le stress, pour, en quelque sorte, essayer de résoudre le problème (qui n'a pas de solution) en prenant la fuite ou en luttant d'une autre façon. Beaucoup, sinon la totalité, de ces nouvelles stratégies ne serviront à rien ou elles auront des aspects négatifs, ce pourquoi nous les appellerons névrose. Il est implicite dans cette approche, l'idée que notre éducation ou notre société empêchent activement ou restreignent fortement ces deux possibilités, ce qui entraîne par conséquent que nous soyons tous un peu névrosés!²⁰

Il y a un autre schéma de base de réponse au stress qui a reçu beaucoup d'attention: qu'est-ce que fait un chiot face au prédateur ou tout autre animal féroce ? (Quand il ne peut pas lutter ou fuir ?) Il se *paralyse* ou se fige (*freeze*). Parfois, avec quelques prédateurs, cette stratégie peut fonctionner²¹. La grande différence entre *lutte ou fuite* et *figer*, c'est que dans le premier cas, s'active le système sympathique, tandis que dans le second, après une décharge sympathique très forte, nous avons une remise à zéro (*rebound*) et le parasympathique gagne.

Il existe un quatrième système de réponse au stress qui met en marche les deux branches du système nerveux autonome: le « go for it » ou *se laisser aller*, qui est la réponse à un stress positif (eu-stress) et permet de poursuivre activement un but ou un objet désiré (pour la chasse ou l'accouplement, en particulier). Ce processus permet également d'activer le centre du plaisir, produisant ainsi des endorphines, et l'excitation physique est agréable. Dans la phase initiale prédomine principalement (mais pas exclusivement) le système sympathique. Une fois atteint l'objectif et la satisfaction des besoins, le parasympathique prédomine.

La condition naturelle de chaque animal (y compris les humains) est de répondre d'une manière adéquate au stress, avec l'une des quatre réponses, mais toute notre éducation est de prévenir certaines de ces réponses: l'école empêche évidemment de « *se laisser aller* », c.-à-d. la recherche d'occasions de plaisir, nous empêche de fuir (*flight*) de ce qui nous effraie ou nous ennue (même avec le mental), et essaie de supprimer les occasions d'agressivité (*fight*). Au contraire, elle permet, voire encourage, d'être figé, (*freeze*).^{21 22}

Notre société a une façon d'enseigner à lutter aussi aux myopes: la compétitivité est nécessaire dans le monde du travail. Ce que la société décourage complètement les myopes de faire, c'est de fuir, ce qui est considéré comme honteux²³. D'un autre côté, les hypermétropes sont incapables d'être ici et maintenant (*figer*) ou se trouvent très peu stimulés (sont accros à l'excitation), ou ils fuient ou ils attaquent.

Ce que les myopes et les hypermétropes ne se permettent pas, même si la société le fait, c'est de *se laisser aller*, la recherche active du plaisir. Pour les myopes, la vie *n'est pas un jeu*, (voir les croyances), mais c'est un endroit difficile et dangereux. Pour les hypermétropes la vie *devrait* être un jeu, mais au moment de recevoir leur récompense ou d'atteindre leur objectif, ils fuient! Ils n'arrivent jamais à satisfaire leurs excitations et celles-ci finissent par s'éteindre.²⁴ Être conscient des quatre possibilités de base de réponses au stress et choisir consciemment de s'entraîner, même pour ceux qui sont recroquevillés, élargit notre champ de choix et nous rend libres. On pourrait dire que ce choix nous conduit à un niveau de dignité *animale* (cependant si nous nous spécialisons dans un seul mécanisme de réponse, notre niveau est malheureusement *inférieur*).

Il existe un cinquième type de réponse, totalement et exclusivement humain, qui consiste²⁵ à *répondre* à une situation donnée plutôt que d'y *réagir*. Dans ce cas on prend en compte le caractère spécifique du moment, y compris nos besoins, de l'importance relative des différents objectifs, du maintien d'un large horizon (à la fois perceptif et mental) et tout cela instantanément. On est constamment ici et maintenant. Pour ce qui concerne la perception visuelle, ce type de réponse implique le développement d'un regard doux qui comprend tout le champ visuel ("Vision Soft")²⁶

CANAUX DE PERCEPTION

Nous nous mettons en rapport avec le monde, nous le percevons, nous organisons nos idées et nous programmons nos actions à travers les qualités spécifiques de nos sens. Nous en avons beaucoup, mais les principaux peuvent être ramenés à ceux définis par le sens commun: la vue, l'ouïe, le toucher (qui comprend la proprioception: sens du chaud, du rugueux, de l'humide etc ; et la cénesthésie: sens de l'équilibre et du mouvement dans l'espace), le goût, et l'odorat. La vue est généralement (mais non chez tous les individus, et non pour toutes les cultures, et non à tous les âges) le sens dominant. Beaucoup de personnes ne pensent pas en termes d'images, mais en termes de sons; d'autres en termes d'émotions et de sensations; d'autres encore en termes verbaux, en utilisant des mots et des concepts abstraits. L'influence du goût et de l'odorat est limitée.

Essayons de donner un exemple:

Dans une école de massage, l'étudiant orienté visuellement apprendra en observant avec attention les mouvements, en les " filmant " dans la mémoire; celui plus orienté sur l'ouïe fera attention à l'explication verbale et réussira à enregistrer d'autant mieux qu'elle aura des caractéristiques "musicales": utilisation savante des pauses et des accentuations, du volume et du rythme. La personne orientée sur le toucher essaiera de "mimer" les mouvements, qui seront fixés dans sa mémoire et à sa disposition quand elle en aura besoin avec un partenaire.

Les mêmes personnes, en décrivant quelque chose, feront de préférence appel à ce qui ramène à leur modalité (canal de perception) dominante: " la façon dont je "vois"..." est une typique expression visuelle. " "...en " criant " contraste avec les faits..." est une expression auditive." je ne "saisis" pas. Et aussi: cela ne me " touche " pas. sont des expressions tactiles (dans la PNL on utilise le terme cénesthésique).

Il y a ensuite l'approche virtuelle, c'est à dire l'approche de ceux qui organisent leur représentation du monde en termes abstraits et verbaux.

Une personne de ce genre considèrera superflu de s'exercer au massage. Elle considèrera plus que suffisant d'écouter les explications (en faisant attention aux concepts) ou, encore mieux, de "lire" un livre sur le massage. Ces personnes utiliseront des expressions abstraites, dépersonnalisées même lorsqu'elles doivent rapporter des faits concrets: "D: Qu'as-tu fait cette semaine ?" "R: Dans ma "situation" de travail, sont mises en vigueur des "conditions" d'" aliénation..."^{26a}

Sur ces bases sont élaborées bien des disciplines et bien des applications.²⁷

Essayons d'utiliser ces éléments pour mettre en évidence quelques détails intéressants qui concernent la vue.

- Dans quelle catégorie classer celui qui a des problèmes de vue, par exemple un myope " moyen" ? Dans le langage commun il est un peu considéré comme un " borgne", un non-visuel. Mais est-ce vrai? C'est le contraire qui est vrai. Tandis qu'un aveugle authentique non seulement n'utilise pas la vue, mais utilise les autres sens d'une manière plus efficace que la normale (et en conséquence développe également un langage beaucoup plus orienté vers le tactile et l'auditif), le myope typique apparaît fortement orienté sur le visuel, aux dépens des autres sens, pour lesquels ses prestations sont en général décidément au-dessous de la moyenne.²⁸

- Le degré de tension associé à une excessive orientation visuelle peut conduire à la dégradation progressive des différentes sub-modalités visuelles²⁹. Et lorsque le canal privilégié du rapport à la réalité, et de sa représentation mentale, commence graduellement à disparaître, on glisse vers le virtuel, c'est à dire la progressive abstraction de la réalité elle-même, qui devient de plus en plus inconfortable et étrangère.

- L'excessive orientation visuelle amène au virtuel aussi à travers une autre route. J. B. Berendt^{29a}

soutient que la vue (par opposition à l'ouïe) a en elle-même le germe de la division: division entre sujet et objet de la perception et entre divers objets. Ceci serait à la racine d'une approche analytique (= discriminante) qui demande et soutient une attitude philosophique et émotive de division avec la nature, avec Dieu etc. La signification (entendue comme cause ou comme objectif) devient importante. Dualisme et antagonisme nourrissent l'esprit, mais pas le cœur.

Tout ceci nous éloigne du ici & maintenant, du contexte de l'existence. Les causes et les objectifs deviennent de plus en plus abstraits, jusqu'à se soutenir l'un l'autre dans des équilibres complexes où il devient difficile de trouver un contact concret avec le réel (c'est à dire avec la perception directe).

Essayons d'en tirer certaines indications concrètes pour notre travail.

Dans les groupes sur la vue il est important:

- D'apprendre à utiliser les autres sens, et en rapport avec les yeux et indépendamment des yeux: visualisations en tenant les yeux fermés, expériences de coordination yeux/ main/ corps ; constant rappel des sensations physiques des yeux et du corps; rythme, danse et tout le vaste programme de la proprioception et de la psychomotricité. Cela nous amène à un monde (subjectivement) beaucoup plus vaste et intéressant; qui décourage l'attitude critique, souvent paralysante, et encourage l'intuition et la créativité. Pour certains s'ouvre la bouleversante hypothèse qu'il est possible dans la vie de connaître aussi des moments de "plaisir" (avec la possibilité de récupération du " Go for it ")

- Encourager des séquences de réponses coordonnées des organes des sens. La vie réelle devrait être faite de choses comme celles-ci: " j'entends le bruit de la voiture (et avec cette donnée j'ai une indication sur sa localisation et sa distance), je tourne rapidement 1) les yeux, 2) la tête, 3) le corps pour mieux évaluer la distance et la rapidité (mais "non" pour voir clairement!) Et je saute dans la bonne direction juste pour éviter d'être renversé, avant même que la rotation des yeux, de la tête et du corps m'ait permis de mettre la voiture au centre de mon champ visuel.³⁰

- Identifier et exercer toutes les submodalités visuelles, y compris la mémoire et l'imagination visuelles. Au contraire il est bien d'inviter explicitement les participants à éviter de donner de l'importance à la netteté, tout au moins dans les premières phases du processus, dans lesquelles la recherche de la netteté amène inévitablement à des tensions indésirées et à de très mauvaises habitudes.³¹

L'attention à des techniques qui favorisent le développement de canaux alternatifs pour la vue et l'intégration des divers canaux entre eux, nous permet d'utiliser de très nombreuses techniques et activités utiles à nos fins.³² Fantastique!

Mais il faut bien "avoir à l'œil" certains détails.

Par exemple la danse peut devenir un instrument formidable pour toutes ces belles choses que nous avons racontées à condition qu'on danse " sans lentilles "! Cela devrait être évident, mais, hélas, ne l'est pas.³³

Le travail à la frontière entre ces divers canaux perceptifs se prête également à une utilisation particulièrement intéressante:

- Les techniques qui consentent le passage d'un canal habituel à un canal peu utilisé peuvent stimuler puissamment la créativité, des intuitions nouvelles, parfois des éléments de compréhension transcendants. En d'autres termes, bien des techniques méditatives utilisent ce " truc" pour permettre à la pleine conscience de " sortir de sa coquille " .
- Au contraire il est souvent possible d'aller au-delà de la charge émotive bouleversante d'un événement traumatique survenu dans un canal non habituel en essayant de le "traduire" immédiatement (ou de le revisiter) dans un canal habituel.

Ces éléments ont été particulièrement développés par A. Mindell dans son Dreambody, travail orienté sur tout ce processus.

TRAVAILLER SUR LES CONVICTIONS

Nous avons déjà rencontré diverses convictions (nous nous sommes principalement concentrés sur celles des myopes), concernant "comment est le monde". Certaines de ces convictions ont des conséquences particulièrement ravageuses. Mais je tiens à mettre au clair qu'il ne s'agit pas de contester ou de détruire des idées erronées. Pour moi ce qui compte ne sont pas les convictions justes ou erronées. Par contre ce qui est très important est de comprendre si: 1) ces convictions créent des points de friction, de la tension (ou une névrose), si elles des- intègrent l'individualité, au lieu de contribuer à la croissance intérieure 2) et, si c'est cela qui se passe, voir combien leur prise est rigide. ³⁴

Ce discours vaut également pour les convictions concernant "comment nous sommes ":

- J'ai une piètre capacité à agir sur ma vie. C'est le hasard, ou bien ce sont les autres (ou même mon inconscient) qui décident pour moi.
 - Il faut avoir de la chance, et je n'en ai pas.
 - la vie n'est que traumatisme. même si l'on essaie de les éviter, les malheurs arrivent (et vous laissent des cicatrices).
 - la vie ne laisse pas de place au divertissement.
 - tout n'est que compétition. Jamais personne n'est là pour m'aider.
 - je ne peux me fier à mes sensations qui risqueraient de me faire sortir du droit chemin.
 - je voudrais que l'on m'accepte, mais je sais qu'il y a quelque chose qui ne va pas dans mon "design".
 - On ne peut avoir confiance en personne. Tous s'en fichent de moi et peuvent me trahir ou me décevoir.
- Et cependant je suis obligé de confier aux autres bien des choses de ma vie.

Ces idées ne sont pas le patrimoine exclusif de ceux qui ont des problèmes de vue, elles appartiennent à chacun de nous à un moment ou à un autre de notre vie (Voir: les phases de transformation).

Ces idées, comme bien d'autres, nous les avons héritées de nos parents, de nos professeurs, de nos amis, et elles ont été " confirmées " par des expériences importantes de notre vie; et maintenant ce sont " NOS idées ", nous ne sommes plus capables de nous souvenir du processus par lequel nous les avons absorbées.

Ça va sans dire que, précisément en tant que " jugement " ces idées expriment un comportement décidément unilatéral, un point de vue limité, concentré sur un aspect extrait de son contexte et projeté sur la situation toute entière. Plus le jugement est enraciné, rigide, plus grande sera sa capacité de se projeter sur de nouvelles situations, censurant ainsi la complexité infinie du réel pour se re- confirmer. ³⁵

Le paradoxe suivant apparaît clairement: justement, plus une conviction déterminée est rigide et plus elle joue un rôle important en tant que point de référence, appui sur lequel s'ancrer précisément pour conjurer cette multiplicité, cette mutabilité du réel (de nouveau " panta rei "), cette "impossibilité de faire confiance" au réel.

Cela explique le phénomène, singulier pour l'observateur externe, de la défense à outrance des convictions d'auto-dénigrement. ³⁶

Je voudrais proposer un prototype du développement de la myopie en mettant en évidence la naissance et le renforcement des convictions négatives.

Un enfant qui commence l'école primaire peut rencontrer quelques difficultés dans l'apprentissage de la lecture. Il se peut qu'il ait déjà appris que le degré d'acceptation, d'approbation et d'amour que ses parents déversent sur lui n'est pas constant, mais variable. Et maintenant il se rend compte que ses parents attendent quelque chose de lui par rapport à ce nouveau talent: "lire", qui n'est pas un talent naturel comme marcher, courir ou émettre des sons avec la bouche.

Imaginez-vous en première classe de primaire. Vous êtes continuellement invités à vous concentrer sur ces étranges signes, pas vraiment attirants, et que vous pourriez commencer à percevoir comme "non amicaux". Si vous vous sentez stressé (parce que vous ne comprenez pas, ou parce que vous vous ennuyez etc...) vous pourriez tenter de fuir, en vous distrayant, en vous agitant, en parlant à voix haute, en essayant de changer le jeu, et même en vous endormant. Mais vous savez déjà que ce n'est pas ce que

l'on attend de vous. Et de toute façon, vous ne pouvez pas le faire quand vous êtes interrogés directement: "Louis, lis ce qui est écrit au tableau !" Il n'y a plus de possibilité de fuite (ou tout au moins vous ne la voyez pas) et vous découvrez que vous voyez flou, que vous avez les pieds de plomb et la langue pâteuse. Et en plus, pendant que vous êtes là, submergés par une bouffée de chaleur, vous avez la pleine conscience que tout le monde vous regarde et vous juge (comme vous-mêmes êtes en train de vous juger) "incapables". Ceci est le "freeze".

Admettons que votre maîtresse ne soit pas un peu sadique³⁷, mais une bonne personne normale. Elle ne vous torture pas plus que cela: au contraire elle commence à se préoccuper de vous. Et elle vous place au premier rang, pour ne pas vous perdre de vue.

Maintenant "fuir" est vraiment difficile, vous ne pouvez même pas combattre (contre quoi?) et d'autant moins rechercher des choses agréables ou intéressantes. En autres termes: aucun "fight ou flight" ni "go for it"; il reste seulement le "freeze" comme comportement "normal" (plus seulement réservé au moment de stress intense)³⁸. Et maintenant ce léger manque de netteté, dans cette condition de stress diffus, devient un utile moyen de défense, de protection. D'une certaine façon vous réussissez à fuir, *vers l'intérieur*. La réalité existe toujours, mais un peu "au-delà". Et votre conscience, de même que votre sphère énergétique commence au contraire à se retirer en deçà de cette ligne invisible.³⁹

Jusqu'ici c'est le préambule. Maintenant le destin se déroule, avec l'inéluctabilité d'une tragédie grecque. La maîtresse maintenant est vraiment préoccupée (et vous vous en apercevez). Ou l'on vous enverra directement consulter un ophtalmo ou un orthoptiste, ou elle en parlera à vos parents (qui avaient déjà remarqué qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas...) et qui maintenant commencent à être sérieusement préoccupés eux aussi. Cette sensation sourde que quelque chose ne va pas en vous, qui avait déjà été suggérée par la difficulté à apprendre et par le mécontentement de vos parents à ce sujet... maintenant devient quelque chose de tangible. Quand on vous emmène faire l'examen des yeux vous êtes réellement stressé, ce qui évidemment vous fait voir très mal. Et voilà le résultat de l'examen:

"Oui, il y a vraiment quelque chose qui ne fonctionne pas en vous, et en particulier dans vos yeux".

Prenez note, car, à partir de ce moment-là, cela deviendra la Vérité éternelle et irréfutable N.1

"Pratiquement on ne peut rien y faire" Vérité N.2

"Mais nous pouvons tout arranger avec une paire de lunettes" Vérité N.3⁴⁰

"...car bien y voir, (c'est à dire de cette façon incroyablement nette, presque "coupante", douloureuse) est d'une importance fondamentale". Vérité N.4

Maintenant je vous demande de faire un effort pour vous rappeler, parce que, si vous êtes passés par une expérience de ce genre, vous avez "du" en oublier certains aspects.

Avec vos nouvelles lunettes sur le nez, vous pouvez maintenant voir clairement le tableau (et éventuellement le visage de votre maîtresse) "même si vous êtes stressé". Est-ce un avantage? Vous sentez-vous mieux? Absolument pas. Quand vous êtes malheureux et stressé, vous êtes malheureux et stressé, cela ne change rien sinon le fait que maintenant l'objet visuel cause de votre stress est "douloureusement clair", même le mécanisme de fuite est maintenant impossible. À partir de maintenant "toute fuite est impossible" et même "immorale", Vérité N.5

Mais... de "leur" point de vue (celui de la maîtresse et des parents) les choses se passent de façon satisfaisante, ils sont même vraiment soulagés (car ils se demandaient si ce n'étaient pas "eux" la cause du problème). Ils ont trouvé la cause (la myopie), et le coupable (vos yeux) et même une solution (des lunettes "pour vous") à "leur" problème.

Et en fait cela change les choses aussi pour vous. Leur attitude envers vous change: ils sont de nouveau détendus et affectueux, et ils vous font comprendre que ce n'était pas de votre faute. Maintenant vous lisez au tableau (que cela vous plaise ou non) et eux sont contents, et vous le percevez. Ce qui signifie que pour vous "il y a de l'espoir"; vous savez même ce que vous devez faire pour être accepté,

apprécié: vous devez étudier, avoir de bons résultats à l'école et " y voir absolument clair toujours ", même si cela peut être désagréable ou douloureux: avec le temps vous ne vous apercevrez plus de la douleur provoquée par les images porteuses de stress, la douleur devient inconsciente. ⁴¹

Si vous autorisez vos yeux à voir moins que parfaitement clair, vous vous sentez très mal à l'aise, peut-être même en tort. Pourquoi? Parce que cela vous ramène à la sensation de malaise aigu avant qu'on ne vous mette les lunettes, quand vous alliez très mal et vous sentiez inacceptables.

Rien d'étrange à ce que les enfants myopes acceptent volontiers les lunettes: de leur point de vue les lunettes ont été magiques: elles ont totalement changé la situation avec les parents et les enseignants. ^{42,}
⁴³

.....mais à quel prix?

C'est la relation avec les autres enfants qui devient plus difficile. Pour commencer les lunettes sont bizarres et il peut arriver que les autres enfants se moquent de vous. Jouer ensemble devient plus difficile: tous les jeux qui impliquent une coordination œil/ mouvement du corps et vision périphérique, rapidité de mise au point, sont clairement source de difficultés pour vous (à moins que vous n'enleviez les lunettes, mais cela vous ne pouvez pas le faire, ou bien vous avez peur de le faire). Vous êtes, hélas, maladroits. Et même la relation oculaire est troublée: vos yeux deviennent vitreux, inexpressifs. ⁴⁴

Vous devenez fatalement "antipathiques", non acceptables, et vous n'en comprenez pas le pourquoi: nous sommes revenus de nouveau "au départ": il doit y avoir quelque chose qui ne va pas en vous....

Il y a seulement un domaine où vous êtes avantagés: les études. Parents et enseignants sont contents si vous étudiez, et vous le démontrent. De la fondamentale, " transcendantale" importance de la lecture (et donc d'étudier) vous êtes désormais plus que convaincus.

Mais, hélas, cela aussi peut devenir un élément de conflit avec les autres enfants "Bûcheur à quatre yeux". Peut-être cette expression ne s'utilise plus, mais si vous avez au moins 40 ans, vous l'avez certainement entendue, et ce n'est pas une définition sympathique.

Augmenter le poids des études et diminuer les jeux de mouvements signifie entraîner la vue à rester longuement concentrée à brève distance, à déchiffrer des signes bidimensionnels, en excluant la périphérie du champ visuel, en réduisant les mouvements spontanés des globes oculaires.

Physiologiquement ceci produit une déformation structurelle de l'œil, qui s'allonge: vous êtes devenus structurellement myopes alors qu'auparavant vous étiez des myopes fonctionnels et pouviez vous transformer en emmétropes (celui qui y voit bien) d'un moment à l'autre. Maintenant cela deviendra de plus en plus difficile.

Les études vous donnent quelques satisfactions, dont vous avez grand besoin pour compenser votre sentiment d'infériorité. Aucune autre solution en vue.

Mais qu'arrivera-t-il dans quelques années, lorsque commencera la période de la puberté et qu'entrera en jeu le rapport avec l'autre sexe ?

C'est facile à prévoir. Votre confiance en vous, soutenue par les résultats dans les études et l'approbation des adultes, va commencer à s'émietter. Le sentiment d'être fondamentalement inacceptables va trouver de nouvelles assises. Pour ressembler à vos modèles (acteurs, chanteurs) vous auriez du développer précisément ce que vous avez négligé. ⁴⁵

Vous voudriez vous cacher, n'être vu de personne. grâce à vos lunettes vous vous sentez relativement protégés du regard et des jugements des autres: sans les lunettes vous vous sentiriez nus, exposés à la risée publique. ⁴⁶

En résumant tout le processus on peut dire que le doute originel " il y a quelque chose qui ne va pas en moi " est graduellement devenu UN FAIT: les stratégies mêmes qui ont été mises en actes pour l'éviter en ont créé les conditions. Reconnaître cela est encore une fois très douloureux. Cela signifie trahir votre décision du début (être un enfant gentil et rendre heureux vos parents) et tous les choix qui ont suivi. "J'ai tout fait mal". Cela est intolérable: mieux vaut donc tout cacher dans l'inconscient et aller de

l'avant.^{46a}

Pour pouvoir contrecarrer ce processus il faut, avec beaucoup de patience, rétablir certaines bases:

1- "Ce n'est pas de ta faute". Si tu revois les choix de ton enfance, tu te rends compte que, tout simplement, tu ne pouvais pas faire autrement.

2- " Ce n'est pas non plus la faute de tes parents " qui n'avaient pas le choix eux non plus.⁴⁷

3- " Cela n'a pas non plus de sens de chercher des coupables " car le juste et l'erroné n'existent pas dans l'absolu.

4- "Et donc maintenant tu es libre de choisir comment tu veux voir ". Naturellement, pour qu'il y ait une véritable liberté de choix, il faut mettre en lumière les convictions cachées.

5- Et " Il n'est pas trop tard ".

6- Et " Les personnes qui comptent pour toi te soutiennent dans tes décisions." ⁴⁸

Les dramatiques améliorations de la vue qui ont été signalées au cours de techniques dérivées de la Gestalt, Primal, Kinesiologie, NPL etc, sont en général à inscrire dans le cadre de l'action déstructurant les convictions profondes que ces techniques permettent.

Naturellement d'autres éléments (ceux de l'éducation et de la conscience avant tout) sont nécessaires afin d'obtenir des changements stables.

Cela signifie entre autres choses que toutes ces disciplines ont quelque chose à nous apprendre sur notre façon d'affronter ces problématiques.

CONTACT ET CONTACT OCULAIRE

Avec les yeux on peut entrer en contact avec la réalité, ou la fuir, l'affronter agressivement, l'accueillir avec plaisir, l'absorber, la saisir, la nier, l'effleurer, l'éloigner, etc... Toutes ces opérations peuvent se manifester par des façons particulières d'observer, de fixer, de lorgner... Certaines de ces opérations peuvent demander une adaptation permanente de la structure des yeux: nous les appelons problèmes de vue, mais ils pourraient plutôt être appelés des styles de vue "structurés ".

Naturellement le contact avec la réalité passe également par d'autres canaux de perception (thème que nous avons déjà abordé).

Une partie importante du rapport visuel avec la réalité est notre rapport visuel avec les autres êtres humains.

Au fond nos premières expériences visuelles, celles qui ont été les plus formatrices, étaient centrées sur le rapport visuel avec le visage de la mère, plus exactement avec ses yeux que nous étions "magiquement" capables de distinguer de tout le reste. En même temps que cet intense, et total rapport visuel, se déroulait un rapport basé sur la nutrition et le contact physique, à travers une synesthésie de sensations et d'émotions qui nous distribuait aussi l'alimentation spirituelle: amour qui signifiait également acceptation, le sentiment que tout est juste, comme cela doit être ("tout", y compris nous).

Ce mécanisme peut se bloquer.

Il est possible que Maman ne puisse pas, ou ne veuille pas être là chaque fois que l'enfant demande de la nourriture ou de la tendresse. Et puis il est encore possible qu'elle ne puisse, ou ne veuille, le nourrir au sein, ou bien qu'elle le fasse sans plaisir (et l'enfant l'enregistre, il ne peut l'éviter). Ou bien elle ne regarde pas l'enfant, ou le regarde sans amour, ou avec des yeux qui manquent de l'énergie capable d'exprimer l'amour (même si son amour existe). Ou bien encore elle le regarde à travers des lunettes, qui gênent le contact oculaire (nous en avons déjà un peu parlé).

Si une de ces circonstances se présente, " le doute " (non verbal mais existentiel) commence à s'insinuer: il y a " division" il y a quelque chose qui ne va pas. Ou c'est " moi" qui ne vais pas, ou c'est "la vie" (car nous ne sommes plus une même chose et avons été prématurément séparés). Des deux hypothèses la première semble la plus probable,⁴⁹ la seconde est tout simplement impensable (ou plus exactement "

invivable", car la pensée est directement existentielle). Naît ainsi la prédisposition à la myopie.

Par la suite, lorsqu'on commence à distinguer beaucoup d'autres objets, et d'autres yeux (papa, grand-mère, maîtres et maîtresses), si il y a déjà un rapport visuel trouble avec maman (et donc une division précoce moi / le monde), deux styles basiques de "contact" oculaire et de rapport visuel avec le monde peuvent se présenter: " moi contre eux ", ou bien " eux contre moi ".

Le premier implique un comportement de réponse sympathique (" fight or flight "), une tendance à juger négativement, et une difficulté à déplacer le regard vers moi ou près de moi (pour échapper au doute profond sur moi-même). Cette attitude, bien sûr, soutient, et renforce, la prédisposition à l'hypermétropie.

Le style " eux contre moi " conduit au contraire à la timidité, à la difficulté à soutenir le contact visuel,⁵⁰ à des projections sur soi-même, et à une contraction de l'énergie vitale et du champ visuel. C'est le chemin qui mène à la myopie. Il faut mettre en évidence que les deux styles ont à l'origine une "division" prématurée qui en conséquence conduisent l'un et l'autre à un comportement très focalisé, unilatéral et " dualiste " (je sépare, je choisis et je refuse), centré sur le jugement.

De ce point de vue quelle devrait être la route pour arriver à l'intégration?

Nous devrions rechercher un comportement "moi et eux".

Cela signifie créer une situation thérapeutique dans laquelle on invite le participant à tout simplement se détendre dans le regard de l'autre, en prenant acte des projections, des peurs et des jugements qui surgissent, mais sans leur donner d'énergie.⁵¹

Et aucune communication verbale.

Au fur et à mesure qu'on se détend il est possible d'éprouver une sensation d'union, de communication et de se sentir réciproquement nourris et acceptés. On se "dépouille" des peurs et des projections et on s'autorise à "voir et à être vus".

Le pas suivant est l'expansion de la conscience (et de cet espace d'acceptation) à l'espace visuel tout entier (et à l'espace de la perception) en maintenant cependant les yeux du partenaire au centre du champ visuel. Ceci, qui représente l'espace de la "vision flexible" (=ouverte à tout le champ visuel) non seulement nous enseigne une façon différente de regarder les autres (tout en corrigeant au passage les problèmes de vue) mais peut également ouvrir la porte à l'amour et à la méditation (le cœur s'élargit, la conscience s'élargit).

Cela ne devrait pas être nécessaire... Mais peut-être est-ce mieux de dire explicitement que "les verres de contact et les lunettes empêchent un réel contact visuel". Il faut renoncer à leur "protection".⁵²

Il y a également un autre problème qui a à voir avec le contact visuel: celui de la presbytie.

On pense normalement à la presbytie comme à un élément "neutre" qui dépend seulement de la vieillesse.

"Cela m'ennuie, mais je n'y peux rien. Je deviens vieux et devrais me résigner à utiliser des lunettes (avant tout pour lire, et puis pour toutes mes activités)".

En réalité ici aussi il y a un processus psychologique caché: on désire "vivre en paix", on ne veut plus être impliqué du point de vue émotif (même pas pour les choses positives), c'est à dire qu'on veut tenir le monde "à distance", parcourir la vieille route familière, sans en dévier, en éliminant tout ce qui n'est pas "central".⁵³

Il s'agit probablement des effets d'un long conditionnement social qui consiste à agir en poursuivant un but, en excluant tout ce qui n'est pas rationnel et économique. En termes bioénergétiques il est possible de dire, quelque soit notre caractère au départ, que la société se charge de nous enseigner à devenir "rigides" (dans le sens de caractère rigide). Un peu de temps peut être nécessaire mais le résultat est certain. Et quand nous sommes rigides, nous sommes "vieux". Etre vieux est en grande partie un choix ou un système complexe de choix entremêlés. Et, en ce qui concerne le contact, ce qui est choisi est une forme de non contact. Un contact visuel totalement formel soigneusement non communicatif est considéré la façon "correcte" de regarder, non seulement dans le monde des affaires, mais dans tous les

rapports avec des inconnus. Ceci est d'autant plus vrai dans les grandes villes et dans les pays "avancés" comme les USA. Un contact oculaire réel et détendu peut aider à rétablir un contact avec les émotions, avec la vie et avec l'existence, en balayant la vieillesse.

Et la presbytie elle aussi peut être balayée au loin si nous apportons vie, amour et rire dans nos yeux ! ⁵⁴

AMOUR ET RELATIONS DE COUPLE

Nous utilisons des mots comme amour, rapport, "histoire", en pensant qu'au fond nous parlons de la même chose. Mais en fait des différences existent, non seulement en relation avec la culture dominante (catholique, islamique ou autre) mais aussi en relation avec les caractères. Ici je veux préciser certaines tendances relatives à la myopie et à l'hypermétropie. Pour la presbytie il est possible de déduire certains éléments du paragraphe précédent.

Les hypermétropes se trouvent en difficulté avec les objets trop proches. Ce qui signifie qu'ils auront une certaine difficulté à "voir", reconnaître et accepter les détails et les particularités de leur partenaire dont ils conserveront une image interne vague.

Leurs yeux tendent constamment à fuir "de côté et loin"; ils sentent la fascination, et l'attraction pour quelque chose dans la mesure où cette chose est "lointaine". Ils peuvent facilement tomber amoureux de l'idée qu'ils ont d'une personne plutôt que de la personne réelle, dans sa complexité.

Cette recherche continuelle d'aspects nouveaux et de mouvement peut rendre excitants et attirants les aspects externes d'un rapport avec eux: ils te font la cour, ont une vie sociale brillante, te réservent des nouveautés et des surprises.

Mais ce qui manque est le "noyau", le moment d'intimité absolue, le rapport "Toi/Moi" dépouillé de tout ornement et de toute fugue: ce point où l'on "risque" de passer de la proximité intense à l'union (et de perdre momentanément les limites de l'Ego). ⁵⁵

Cette fuite loin de l'intimité sera souvent recouverte par l'intérêt vers un autre objet, plus attirant, mais surtout plus "lointain": de la tendance des hypermétropes au "flirt". ⁵⁶

Et les myopes, quel type d'amants sont-ils ?

Les myopes sont des personnes "sérieuses", même trop.

Pour établir un rapport avec un partenaire possible, il y aura bien des difficultés. Parce qu'ils sont timides. Mais aussi parce qu'ils "ne voient pas" leur proche, à moins d'y être contraints lorsque quelqu'un entre dans leur espace vital, qui est très restreint (et qui est "dessiné" pour exclure la réalité)

Une fois qu'il y a contact, il y a cependant encore de la difficulté à vous "voir". Ils vous fixent, vous jugent, vous analysent mais cherchent "à ne pas établir un contact" véritable: ils cherchent en effet à rester rationnels, à éviter toute émotion (qui rendrait la réalité confuse et "ferait qu'on ne peut plus se fier à cette réalité". Des barrières de tous genres (lentilles et lunettes sont l'une d'elles) vous séparent.

Si vous éveillez leur intérêt, vous vous en apercevrez à l'excessive focalisation qu'ils ont sur vous, et qui par moments peut vous mettre dans l'embarras. Vous finirez par vous rendre compte qu'il y a de puissantes attentes vous concernant, et que ce que vous faites, ou ne faites pas, a beaucoup d'effet sur eux (quelle responsabilité!)

Ils vous fixent: le contact est inexpressif mais constant, sans battement de paupières, Vous vous sentez examinés (et c'est exactement ce qui arrive: ils sont encore en train d'essayer de comprendre s'ils peuvent vous faire confiance, et ils ne réussissent pas à trouver une réponse; ce que vous faites ou dites a un effet limité; eux "savent" n'être pas dignes d'attention). ⁵⁷

Et aussi alors que naît l'amour ces tendances continueront à conditionner le rapport: vous sentirez qu'au fond ils ne se confient pas complètement, même s'ils sont extrêmement concentrés sur vous. Ils ne sont jamais vraiment sûrs de vous (car ils ne le sont pas d'eux-mêmes).

Ces tendances les porteront à être plutôt monogames et il est possible qu'il y ait occasionnellement des moments de réelle intimité. Leur habilité à recueillir les détails de ce qui est proche les porte à croire bien vous "connaître"; ceci peut permettre à la relation de se développer, à condition que cela ne soit pas utilisé pour juger, définir et limiter le partenaire: dans un tel cas le rapport pourrait perdre des éléments de mystère et, en dernière analyse, de croissance, et devenir un genre de contrat économique.

En outre ils auront tendance à être possessifs: leur monde est fait seulement de rapports "moi/toi" (souvent "toi contre moi"). Ils ne peuvent tout simplement pas concevoir que vous puissiez inclure d'autres objets "au même moment" dans votre champ de conscience. Ils sont jaloux même de la plus simple attention: par exemple il sera pour eux incompréhensible que vous puissiez faire attention à eux et, au même instant, être heureux d'écouter une musique. Eux en sont incapables et vous demanderont de baisser ou d'éteindre, un peu vexés par ce qu'ils vivent comme un manque de politesse.^{57a}

Pour la même raison ils trouvent difficile de résoudre les problèmes qui regardent plus de deux personnes: une épouse et mère "voit" le mari, "voit" le fils, mais "ne voit pas" le rapport père-fils et ne peut les aider à trouver un meilleur rapport entre eux.

Et ils seront jaloux des groupes, qu'ils réussissent à voir seulement comme un ensemble de rapports individuels: tout simplement ils ne voient pas, ne perçoivent pas l'amour, l'amitié, quand ils sont "diffus".⁵⁸

Cette dernière considération nous fait également entrevoir comment le travail de groupe pourra avoir un effet considérable pour le travail avec les myopes mais aussi pour tous les autres problèmes de vue: le groupe peut, s'il est dirigé de façon adéquate, fournir une source de soutien inattendue, une façon de reconnaître et de confirmer, qui pourront modifier des convictions négatives sur soi-même qui étaient bien enracinées.

Bien entendu un myope aura tendance à ne pas voir l'amour et le soutien qu'il reçoit d'un groupe: combien de fois avons-nous assisté au phénomène typique du participant qui s'attache à sa misère et à son désespoir ("personne ne m'aime") alors que tout le groupe est seulement occupé à déverser sur lui amour et attention?⁵⁹ Il est nécessaire d'aider ces personnes, en guidant leur attention, à voir ce qui est.

REMEDES ET TRAITEMENTS "EXTERNÉS"

Bien des aspects du travail "sur" les yeux (en opposition au travail "avec" les yeux) peuvent être importants et extrêmement utiles. Je pense, entre autres, au massage et à la manipulation.⁶⁰

Par exemple le Rolfing, le Rebalancing et l'Intégration posturale peuvent intervenir directement sur la tension des muscles oculomoteurs et les chaînes musculaires intéressées, permettant ainsi la reconquête de la motilité oculaire. On peut intervenir également sur le comportement postural qui dérive des comportements visuels⁶¹

Les mêmes techniques, et également la Craniosacrale, peuvent interférer sur le mécanisme de base de la réponse (sympathique ou parasympathique). En outre le rapport entre le visuel et la proprioception est rééquilibré et la nouvelle (bien agréable) conscience du corps contribue, de façon importante, à une sensation de bien-être et de confiance en soi.⁶²

J'ai une expérience personnelle de la plupart de ces techniques. Pendant plus de trente ans j'ai travaillé dans le domaine du massage et des techniques psychophysiques, utilisant des techniques qui comprennent le Shiatsu, la Polarity, l'Intégration posturale, le Rebalancing, la Craniosacrale, l'Intégration viscérale, en ordre chronologique, (et d'autres techniques "mineures"). Je peux donc parler par expérience personnelle et affirmer que ces techniques ont pratiquement toujours un effet positif sur la vue, parfois même "miraculeux".⁶³

L'acupuncture aussi, la chromopuncture de Mandel, l'ostéopathie et diverses autres sortes de manipulations ont un effet positif sur la vue. L'automassage régulier est également très utile, comme le montre l'expérience de la Chine ou l'automassage quotidien des points relatifs à la vue fait partie

intégrante du programme de prévention suivi dans les écoles.

Il est cependant important que toutes ces techniques soient accompagnées d'un développement de la conscience, soit d'un point de vue physique (ce que sentent mes yeux) soit d'un point de vue psychologique (quelles sensations, quelles émotions j'éprouve en regardant ceci ou cela d'une façon ou d'une autre façon), autrement les bénéfices ne dureront pas.

Un discours semblable vaut pour l'alimentation et les compléments alimentaires.⁶⁴

Mais oui, il y a un rapport entre le régime alimentaire et les problèmes de vue. Mais, comme dans le cas des régimes amaigrissants, s'imposer un régime trop sévère est un choix qui comporte des risques et généralement bien peu de résultats.

Des bains froids, des bains chauds, des collyres naturels, des petits sacs de riz, des compresses, etc..., tout va bien, surtout si c'est fait... en pleine conscience.

Souvent, pour beaucoup de personnes, commencer à utiliser ces pratiques coïncide avec l'idée, nouvelle et positive, que l'on peut aussi prendre soin, avec amour, de ses yeux et leur offrir des expériences agréables: une telle attitude est un bon point de départ pour récupérer la vue.

Même des disciplines destinées à améliorer l'esthétique peuvent jouer un rôle positif, à condition qu'elles ne représentent pas une nouvelle forme de sacrifice (et à condition qu'elles n'impliquent pas un jugement négatif sur soi-même).

CONCLUSION

Elargir constamment notre point de vue, si nous voulons aider ceux qui s'adressent à nous, fait partie du comportement holistique relatif à la vue. Les éléments qui nous parviennent sont cependant le fruit de disciplines différentes, elles-mêmes insérées dans une culture qui n'est pas holistique. C'est à nous de faire l'effort d'intégration des divers éléments. J'ai bien conscience que dans ce document certains éléments sont encore à l'état brut, séparés, avec un faible rapport avec l'ensemble. Et, en tant que tels, sont tout à fait dignes de critique.

L'appel que je fais à celui qui me lit est de me fournir, en positif, des éléments qui puissent aider à compléter, au lieu de se concentrer sur les éléments qui présentent une faiblesse. Ces derniers auront tendance à disparaître spontanément, dans la mesure où ils restent stériles, non organiques.

Maurizio Cagnoli

Traduit de l'espagnol au français par Martha Gränicher-Marquez et Catherine Sangnier. Revisée par orit Mizrahi