

Soulager ses yeux

Le présent ouvrage propose un programme individuel simple de renforcement visuel soutenu par l'emploi de planches colorées à visée thérapeutique que j'ai développé lors de ma formation à la chromathérapie de 1983 à 1984.

Mon intérêt pour les effets des couleurs *sur et à travers* la vision humaine s'est manifesté en 1980 à l'occasion d'un séjour au Sri Lanka, au cours duquel, n'ayant pas supporté leur port, j'ai dû apprendre à me passer de mes lentilles de contact d'une dioptrie de -8 à l'époque (ce qui correspond à un degré de myopie élevé). J'ai résidé quelque temps dans une petite usine de fabrication de batik et j'ai pu remarquer à quel point mes yeux se reposaient et combien il m'était de plus en plus facile de me débrouiller sans verres correcteurs. Me séparer de ces corps étrangers auxquels j'avais dû m'habituer fut une vraie bouffée d'oxygène.

Souhaitant éviter que ma vue ne se détériore davantage, ce dont j'avais jusqu'alors constamment fait l'expérience, j'avais lu quelques mois auparavant un ouvrage sur la méthode globale d'éducation visuelle du Dr Bates, chercheur en sciences de la vision et ophtalmologiste new-yorkais. Mais je me suis senti dépassé par les nombreux exercices et l'investissement quotidien conséquent qu'ils représentaient en termes de temps. Toutefois, les propos du Dr Bates au sujet de l'utilisation courante des verres correcteurs m'ont paru évidents :

ils maintiennent les yeux dans leur état de déficience et la vue ne peut se reposer que si on évite de les porter, tout au moins, de temps à autre, et qu'on entraîne les yeux à voir de façon détendue. Ces propos m'étaient restés en mémoire si bien que je commençais à me familiariser avec ma vision floue, sans verres. Les couleurs du Sri Lanka me semblaient si lumineuses, si vives et si belles que je commençais à les apprécier, peu importait qu'elles apparussent nettes ou imprécises à mon regard. Je compris rapidement qu'il existait d'autres façons de voir que celle à laquelle j'étais habitué, celle avec laquelle tout devait toujours être d'une précision irréprochable. Et même si je portais sur moi une paire de lunettes de rechange, je me passais de plus en plus facilement de mes verres.

Le pouvoir des couleurs

Il m'arrivait même parfois d'oublier que j'avais besoin de lunettes. Un jour, alors que je me trouvais dans un lieu magnifique, je pus voir l'espace d'un instant de façon parfaitement nette, c'était à peine croyable. Quelque chose en moi m'a montré, qu'après 20 ans de myopie, j'étais capable, dans des conditions favorables, de voir clair, sans lunettes ni verres de contact. J'avais le sentiment que c'étaient ces couleurs intenses et vives qui conféraient à mes yeux la force de voir.

Au retour de mon voyage, lorsque je me suis rendu chez un ophtalmologue, ma vision s'était améliorée de 3 dioptries. J'étais heureux.

Je me suis intéressé au *Traité des couleurs* de Goethe et en 1982 j'ai rencontré Theo Gimbel, chercheur en sciences des couleurs et chromathérapeute allemand ayant vécu de nombreuses années en Angleterre où il a fondé en 1968, à Avening, Tetbury, le « Hygeia-Studios for Colour-Light-Art Research ». Theo Gimbel nous a quittés en 2004. Il m'avait montré une « eye-strengthening-chart », une planche de renforcement visuel qu'il a élaborée après que Rudolf Steiner, le fondateur de l'anthroposophie, le lui avait suggéré.

L'action de cette planche repose sur la sollicitation d'images rémanentes de l'œil à travers la visualisation prolongée d'une surface colorée sur fond très contrasté. Les couleurs choisies étaient le rouge et le bleu, les figures employées étaient des octogones réguliers.

Étant donné que je rencontrais beaucoup de difficultés à percevoir les images rémanentes par l'intermédiaire de cette planche, je me suis mis à expérimenter le phénomène à l'aide d'autres couleurs, d'autres figures et d'autres fonds. J'ai combiné le système des couleurs thérapeutiques développé par Theo Gimbel, celui qu'il utilisait pour l'irradiation par la lumière, avec le principe de la « eye-strengthening-chart ». Je suis très reconnaissant envers Theo Gimbel pour en avoir reçu l'autorisation. Puisque l'œil retient une partie de l'énergie véhiculée par les couleurs et en cède une autre à l'organisme, un double effet apparaît : un effet pour les yeux et un effet à travers les yeux.

La stimulation des cellules photoréceptrices

À la différence d'une lumière diffusée au travers d'un filtre en verre coloré avant d'atteindre la peau, et qui agit en premier lieu sur le plan éthérique (de façon comparable aux remèdes homéopathiques), les couleurs pigmentaires du papier excitent directement les tissus oculaires, notamment la rétine et chacune des cellules photoréceptrices. De plus, la qualité subtile des couleurs est active dans les images rémanentes et tangible en tant qu'énergie sensible (la luminosité est inhérente au sens de la vue).

C'est précisément cette expérience des images rémanentes colorées qui incita Goethe à mettre en exergue dans son *Traité des couleurs* une citation versifiée de Plotin :

« Si l'œil n'était pas solaire, comment apercevriions-nous la lumière ? Si ne vivait pas en nous la force propre de Dieu, comment le divin pourrait-il nous ravir ? »

Programme d'entraînement oculaire

Ce premier programme d'entraînement visuel élaboré sur la base de la chromathérapie a été publié plusieurs fois depuis 1984, à court tirage, sous le titre *Schau Dich Klar. Ein Selbsthilfeprogramm zur Harmonisierung und Stärkung der Sehkraft*.

Bien que ce programme eût davantage l'apparence d'un kit (il comportait huit planches dépliantes

en carton accompagnées d'un livret, les figures étant à découper et coller soi-même) et bien qu'initialement prévu en tant que support complémentaire à mes cours d'éducation visuelle, il a également été très apprécié par les personnes qui ne les suivaient pas.

Les commentaires que j'ai reçus à son sujet, aussi bien lors des cours qu'à la lecture de nombreux courriers, m'apprennent que bien souvent la pratique des activités avec les couleurs thérapeutiques n'avait pas du tout été perçue comme un entraînement mais plutôt comme un plaisir, un divertissement esthétique, lequel avait de surcroît l'avantage de détendre et d'animer les yeux.

Depuis, les planches colorées et leur potentiel thérapeutique sont utilisées dans différents cadres : dans les cours dispensés par un orthoptiste ou lors d'une consultation en cabinet, dans des cours de yoga, lors d'interventions en entreprise de prévention sanitaire, dans les séances d'entraînement visuel au sein d'universités populaires et dans les centres de santé.

Des échos positifs

Voici quelques exemples d'expériences vécues à travers les exercices sur les planches colorées qui m'ont été rapportées à l'écrit ou de vive voix : la satisfaction visuelle est meilleure ; tout semble plus coloré, plus fort en contraste ; la perception des sensations oculaires s'affine ; la décontraction des yeux est perceptible ; voir semble devenu plus facile ; plus besoin de fixer péniblement les choses du regard, celui-ci s'ouvre davantage et devient plus souple ; la capacité visuelle se modifie dans le bon

sens – cette progression a été plus aisément constatée par les personnes atteintes de défauts visuels ; la vision est plus nette après avoir effectué les exercices ; les yeux s'humidifient et se détendent plus facilement y compris la nuit ; les rêves gagnent en couleurs et en intensité ; les images mentales deviennent plus précises (la mémoire visuelle et l'imagination) ; c'est un soutien pour la guérison d'affections oculaires, notamment en cas de pathologies de la rétine, de cataracte et de glaucome. Je considère le programme d'entraînement, et je conseille de l'envisager ainsi, non pas comme le substitut d'un traitement médical, mais comme un complément possible, capable de stimuler les capacités d'autoguérison.

Beaucoup de questions ont été posées, que je n'ai en partie pas abordées, sinon très sommairement, dans le livret qui accompagne la première publication. Parmi elles : Comment naissent les images rémanentes ? Comment expliquer les effets des couleurs sur la vision ? Comment transposer et intégrer les expériences rencontrées au travers des planches colorées dans l'activité visuelle quotidienne ? Ont également été posées des questions concernant les effets spécifiques de chaque couleur, des questions à propos d'exercices visuels intéressants pour venir compléter le programme, d'autres sur la décontraction oculaire quand, par exemple, les images rémanentes n'apparaissent pas, des questions aussi sur la qualité des couleurs de notre environnement, notamment sous un éclairage ou devant l'écran d'un ordinateur, et bien d'autres encore.

Des sollicitations bien utiles

Toutes ces réactions et ces questions ainsi que les améliorations apportées entre-temps aux planches m'ont incité à reprendre le programme « Schau-Dich-Klar » et à le proposer à un large public sous la forme d'un ouvrage d'entraînement individuel.

Depuis, et fort heureusement, il existe en librairie tout un tas de guides consacrés à la prévention individuelle des troubles visuels qui comportent, conformément à la nature complexe et multifacettes de la vision humaine, une large palette d'exercices et de programmes d'entraînement. Cependant, ces programmes sont parfois difficiles à suivre sans une étude minutieuse des instructions ou sans directives rigoureuses.

Le présent ouvrage se veut accessible, en proposant des exercices facilement assimilables et moins nombreux, en mettant directement à votre disposition le matériel d'entraînement afin que vous puissiez mettre en pratique dans la foulée ce que vous lisez. Si vous n'appréciez pas particulièrement les longs exposés et les explications détaillées, il suffit au fond de lire le résumé qui décrit l'exercice et d'aborder sans plus attendre la pratique.

Pour que vous puissiez vous exercer fréquemment et profiter longtemps des planches chromathérapeutiques, nous avons choisi une reliure à spirales étant donné qu'elle facilite la consultation des planches durant une séquence d'entraînement.

À présent, comme le souligne un proverbe anglais, « *the proof of the pudding is to eat it* » : « Il faut juger sur pièces. »

Table des matières

Soulager ses yeux.....	10	Le principe de polarité. L'oscillation entre deux pôles opposé.....	35
Le pouvoir des couleurs.....	10	L'accroissement de l'énergie visuelle, une vision vivifiée.....	36
Programme d'entraînement oculaire.....	11	S'entraîner à regarder.....	39
Voir.....	14	La séquence d'entraînement du bain de couleurs.....	41
La vision humaine.....	14	La sélection de la couleur d'entraînement.....	41
Comment naît l'énergie visuelle ?.....	16	Le bain de couleurs.....	43
La rétine.....	17	L'isolement des yeux suivi d'un regard final tourné vers l'intérieur puis vers l'extérieur.....	47
Les deux points d'entrée.....	19	L'exercice pas à pas.....	47
Le point de sortie.....	19	Cure de renforcement visuel de 10 jours.....	49
La phototransduction.....	19	Que comporte le programme de 10 jours ?.....	49
La régénération de l'énergie visuelle.....	20	Comment suivre au mieux le programme ?.....	49
La cascade de réactions inversée.....	20	Les exercices visuels.....	50
Le photocourant.....	20	Les exercices.....	51
Le juste équilibre de la vision.....	22	Mesures complémentaires et d'accompagnement.....	61
Les exercices de base.....	26	Les couleurs.....	63
Voir et regarder.....	30	Gris et noir.....	64
Percevoir les distances et les espaces intermédiaires.....	30		
Une subtile nuance.....	32		
Comment agissent les planches de renforcement visuel ?.....	33		
Exercer ses yeux.....	33		

Nutrition.....	64
Dépuration et détoxification.....	65
Les exercices du programme de 10 jours.....	67
Indications pratiques.....	73
Conseils pour les personnes atteintes d'une déficience visuelle.....	73
Recommandations pour l'entraînement avec les planches colorées.....	75
Conseils pour les parents dont les enfants présentent des troubles de la vue.....	78
Recommandations pour le travail sur écran	80
Annexes	83
Les effets thérapeutiques et les caractéristiques de la couleur.....	83
Témoignages rapportés par les participants aux cours suite à la pratique.....	88
Activités pour les curieux, les enthousiastes et les personnes inspirées	93
Bibliographie.....	98
Glossaire.....	99
Tableau de sélection.....	101