

Ney Chaves

SAUVONS LES YEUX DE NOS ENFANTS

RÉÉDUCATION VISUELLE
MÉTHODE SELF-HEALING DE MEIR SCHNEIDER



Traduit du portugais par Claudine Vey-Bénard
Illustrations réalisées par Claudine Vey-Bénard

Parenting



Dangles
EDITIONS



Introduction

Je me suis éveillée à la question de la santé des yeux parce qu'en 1993 ma mère a perdu la vision d'un œil, à la suite d'une opération d'un glaucome. J'appartiens à une famille qui présente cette prédisposition : nous sommes huit frères et sœurs, et six d'entre nous ont un glaucome. Seule une de mes sœurs, qui a appris avec moi à reposer ses yeux, et moi-même avons échappé à ce mal.

Dans les années 1990, je portais déjà des lunettes, même pour penser ! En effet, je n'avais que cinq dixièmes en vision de près et deux dixièmes en vision de loin ; j'étais aussi astigmatique. En découvrant la méthode d'Autoguérison (*Self-Healing*) de Meir Schneider, je me suis initiée à la relaxation des yeux, grâce à des exercices spécifiques qui demandent d'interrompre fréquemment les activités de lecture, les stations devant la télévision et le travail sur ordinateur. J'ai acquis ainsi l'habitude de reposer mes yeux de nombreuses fois par jour.

S'astreindre à systématiquement alterner activité et repos des yeux est le plus difficile; les exercices en eux-mêmes sont très simples.

Aujourd'hui, après plus de vingt ans à faire en sorte de ne pas surcharger ma vision, je n'ai plus besoin de lunettes. Parce que je vois bien, de près et de loin. Les progrès se sont manifestés en 1996, dès que j'ai commencé à travailler à partir de la méthode d'Autoguérison.

Je suis professeure de rééducation visuelle; j'enseigne les techniques développées par Meir Schneider. Leurs résultats ont pu être mis en évidence dans de très nombreux cas de personnes souffrant de diverses pathologies, des plus bénignes aux plus complexes, comme par exemple la dégénérescence maculaire. Le docteur Fernando Kayat Avvad, ophtalmologiste à Rio de Janeiro, spécialiste de la DMLA, affirme que ses patients améliorent leur vision dans leurs activités quotidiennes quand ils insèrent ces exercices dans leur routine. J'ai moi-même rassemblé les témoignages d'un

certain nombre de personnes¹ dont les troubles oculaires se sont atténués de façon surprenante dès lors qu'ils ont adopté cette méthode, lorsque je travaillais à la rédaction de mon premier ouvrage².

J'ai senti alors qu'il était urgent d'écrire sur la santé des yeux des enfants, dans un objectif de prévention, dans l'espoir d'atteindre les parents, professeurs, directeurs d'école pour que puissent être organisées des séances de sensibilisation. Il est important que les adultes prennent conscience du fait qu'il est de leur devoir d'inciter les enfants à courir et jouer à l'air libre, parce que, actuellement, ceux-ci passent de longues heures d'affilée à se distraire face aux écrans des téléphones multifonctions, tablettes tactiles, etc.

1. Voir la vidéo sur : www.youtube.com/watch?v=TN-HuqwTQGbQ (en portugais).

2. *A Saúde dos Seus Olhos*, publié au Brésil en 2002, et en France en 2005 sous le titre *La Rééducation des yeux*, aux Éditions Chariot d'Or.

J'ai agi en ce sens pour mon petit-fils et, parce que je l'y ai régulièrement encouragé, petit à petit il a intériorisé la nécessité de sortir s'amuser au soleil. Un jour, j'ai vu dans un restaurant une fillette de moins de deux ans qui tenait un écran devant ses yeux, lequel faisait office de « nounou numérique » de sorte que ses parents pouvaient profiter de leur repas entre amis. Cette vision m'a angoissée au point que j'ai dû me retenir pour ne pas interpeller ces familles... Mais des scènes telles que celle-ci sont chaque jour plus fréquentes.

Une recherche conduite par la Société brésilienne de pédiatrie montre que 80 % des enfants³ sont utilisateurs d'Internet. Dans cette étude sont énumérées les conséquences de cette habitude : difficultés de socialisation, sédentarisme, troubles mentaux, anxiété, manque de sommeil, etc. On y insiste sur l'importance de limiter à une heure par jour l'usage des appareils électroniques par les enfants.

3. N.D.T. : cette statistique concerne le Brésil, mais elle semble plausible ailleurs également...

Pedro Doria, chroniqueur pour le quotidien *O Globo (Le Globe)*, a récemment signé un article intitulé «Oui, les écrans sont une addiction». Il y déclare être lui-même atteint de cette dépendance. Il y raconte que Steve Jobs a un jour affirmé dans une interview ne pas permettre à ses enfants d'utiliser les appareils électroniques et que Chris Anderson, auteur de livres de référence sur les nouvelles technologies, se dit lui aussi extrêmement rigoureux, à la maison, avec les siens. Pedro Doria définit l'addiction comme un phénomène qui, au moment de l'acte, nous procure une satisfaction immédiate, mais qui se révèle nocif à long terme en devenant un processus de nature compulsive. C'est le cas s'agissant de l'utilisation du téléphone mobile à toute heure, sans nécessité, jusqu'à ce qu'elle devienne mécanique ; ou encore de l'habitude de lancer le premier épisode d'une série, puis le deuxième, puis le troisième... À son sens, la technologie numérique n'a pas été élaborée pour susciter la dépendance, mais le modèle qui la soutient est un modèle économique qui est presque toujours en relation directe avec la quantité de temps que nous dépensons en interagissant sur les réseaux sociaux, par exemple.

Il ne s'agit évidemment pas de renoncer à l'usage d'Internet, mais bien de ménager des pauses dans le temps passé devant les écrans, de façon à ne jamais surcharger les yeux et le corps, pris comme un tout.

Tous ces aspects exigent de nous tous, citoyens du monde contemporain, une conscience plus forte de la manière dont nous nous conduisons au quotidien et, principalement, dont nous prenons soin de nos enfants.

Dans les bus de Copacabana a été diffusé un spot audiovisuel qui insistait sur cette idée, alertant les «petits passagers» sur le fait que les enfants, avant trois ans, ne doivent pas jouer sur écran. Il est préférable pour eux de s'amuser avec des objets tridimensionnels, de s'intéresser aux sons — c'est ce qui aide à leur développement psychomoteur. Pour ce qui est des enfants entre trois et cinq ans, précisait ensuite l'annonce, le temps d'utilisation des appareils électroniques ne doit pas excéder quarante minutes par jour. Il importe qu'ils se livrent à d'autres activités : sport, musique, lecture... Cela vaut aussi la peine d'aider à faire un gâteau!

Il faut se réjouir d'entendre dans un bus un message de ce type, qui témoigne d'une préoccupation concernant l'usage abusif de technologies dont le but premier est de nous libérer et de nous connecter aux autres. Ce sont des outils qui viennent en appui de nos besoins, nous n'avons pas à en devenir dépendants.

Sur la base de ces quelques considérations (on pourrait en allonger la liste...), l'objectif de cet ouvrage est d'amorcer un dialogue avec les parents et les professeurs, de leur suggérer des modèles substitutifs pour un développement plus sain de la vision des enfants, en délivrant ceux-ci de l'addiction néfaste aux écrans lumineux.

Pour mener à bien ce travail, j'ai bénéficié du soutien décisif de nombreuses personnes qui m'ont apporté leur collaboration à différents stades en suggérant modifications et arguments. Ainsi, Leticia Cotrim, mon amie et la marraine de mes enfants, fut présente à toutes les étapes, avec patience et sagesse; Angela Dias, amie très chère, révisa mon texte avec soin et compétence; Regina Pereira partagea

avec beaucoup de générosité son expérience professionnelle. Je remercie également ma fille Paula, aide indispensable en tous mes projets, et Beatriz Nascimento qui, avec son amitié de toujours, m'a tant encouragée.

Dans les grandes lignes, ce livre comprend un chapitre sur les technologies dans le monde contemporain, un autre s'attache à la place de ces technologies dans le processus éducatif. Surtout, l'idée est d'approfondir l'importance du processus de prévention pour la santé des yeux des enfants. Je présente la méthode du docteur William Bates, le rôle de Meir Schneider, son successeur, et les exercices qui constituent le fondement de toute la théorie de l'Autoguérison.

Le retour favorable que j'ai obtenu suite à la publication de *La Rééducation des yeux*, traduit non seulement en français, mais aussi maintenant en anglais, m'a décidée à m'orienter vers ce travail de prévention, avec l'objectif que les prochaines générations bénéficient de cet apprentissage de la relaxation des yeux afin de mieux voir, perspective qui me procure une immense joie.

Pourquoi ce livre et pour qui

Dans mon premier livre en 2002, j'exprimais déjà cette conviction : il est possible d'améliorer la vision de tout un chacun et d'aider les personnes à éveiller en elles le désir de voir.

Je consacrais un chapitre au fonctionnement des yeux et un autre aux questions survenues au contact de mes élèves. Je décrivais ensuite les exercices de base visant à récupérer la vision et tentais surtout de présenter des manières variées de relaxer ses yeux, jour après jour, sachant que répéter ces exercices de nombreuses fois au quotidien, reposer ses yeux un peu chaque fois, permet d'optimiser leur potentiel.

En travaillant sur la rééducation visuelle, j'ai pu observer que non seulement les adultes, mais aussi les enfants surchargent et fatiguent leurs yeux et tout leur corps en raison du temps

excessif qu'ils passent à utiliser des appareils électroniques, sans observer de pauses pour se reposer et se relaxer. Constaté ce phénomène devint pour moi un véritable cauchemar.

J'ai donc formé le rêve de mener à bien un projet orienté vers les enfants et les jeunes en âge scolaire, qui ont besoin de reposer leurs yeux et de mieux voir. En effet, les plus jeunes reproduisent le modèle qu'ils observent autour d'eux. Ils voient en permanence leurs condisciples adolescents et les adultes, leurs parents et les personnes familières, se tenir les yeux fixés sur les écrans, quels que soient ces écrans, sans mouvement ni aucune communication entre eux. Aussi les imitent-ils.

Le grand problème est que, dès les bancs de l'école, nous nous habituons à fournir des efforts excessifs pour percevoir. Nous tendons tout le corps, nous fronçons les yeux, nous coupons la respiration — ce qui est encore plus préjudiciable à la vision. Il faut ajouter que, on le sait, la netteté visuelle est très liée à des facteurs émotionnels et peut varier d'un moment à l'autre, en fonction de notre niveau de stress.

Si dans certains cas le port des lunettes et la chirurgie sont utiles, dans la majorité des cas la relaxation et de simples exercices sont suffisants et prophylactiques, surtout s'ils sont associés à un travail plus global d'étirements, de jeux et de conscience corporelle.

Beaucoup pensent qu'avec l'âge il est normal qu'apparaissent des troubles visuels ou que ceux-ci s'aggravent, mais cette idée ne reflète pas nécessairement la réalité. L'acte de voir relève d'une activité du cerveau. C'est le cerveau qui voit; les yeux sont des appareils récepteurs par lesquels pénètre une impression sensible véhiculant une information venant du monde extérieur à travers la lumière. Aujourd'hui déjà se développe une plus grande prise de conscience chez ceux qui veillent sur leur corps en valorisant une alimentation saine, en pratiquant régulièrement des exercices et des massages pour la relaxation et la thérapie.

Tous les médecins, les cardiologues et les orthopédistes recommandent des exercices pour les muscles, le cœur et les poumons. Pourquoi n'existe-t-il pas une telle information publique

en faveur de la santé des yeux? Alors que, simplement, il importe de savoir qu'augmenter la fréquence des clignements d'yeux permet de leur envoyer plus d'oxygène et de nutriments — aucune nécessité de recourir abusivement aux collyres artificiels — et qu'il est nécessaire, pour une bonne vision, de multiplier les mouvements des yeux : regarder de près et de loin, en face et en périphérie, en alternant en outre constamment la lumière et l'obscurité.

Le monde contemporain et les technologies

Dans notre monde postmoderne, la science et les techniques produisent des miracles tous les jours, et l'on ne peut nier que les progrès technologiques sont aussi palpables que merveilleux. Les optimistes imaginaient que ce progrès apporterait la paix et donnerait à tous des chances égales... Cet espoir ne se concrétise jamais.

Tout commença avec le grand œuvre du mathématicien anglais Alan Turing, qui créa une machine, un calculateur programmable, pour déchiffrer les codes nazis durant la Seconde Guerre mondiale, contribuant ainsi à la victoire des Alliés. Dès lors, les scientifiques s'en saisirent, donnant un destin à cette invention qu'aujourd'hui nous appelons ordinateur et qui a produit pour l'humanité des mutations radicales dans la manière dont la connaissance et l'information nous parviennent.

Depuis, cette extraordinaire révolution scientifique et technologique du XX^e siècle, particulièrement dans le champ des communications, crée un lien fort entre les sociétés et les individus du monde entier, les rapprochant en dépit des différences de langues, de traditions et de croyances. Elle est également à l'origine de nouvelles sources d'amusement qui satisfont le plus grand nombre des consommateurs, avides de plaisir.

C'est un vrai bouleversement cybernétique qui est en cours avec la création des réseaux sociaux et l'universalisation d'Internet.

La prédominance de l'image sur la parole permet la globalisation des films, disques, programmes télévisés; tous les secteurs de la communication — art, religion, politique, sport — sont affectés, transformés par la généralisation de l'ordinateur.

Les programmes et jeux audiovisuels promeuvent le divertissement auprès du grand public, en syntonie avec les grands événements scientifiques et technologiques de la vie contemporaine. Ce phénomène planétaire

atteint les pays développés comme ceux dits en voie de développement, sans distinction d'idéologie ni de régime politique.

Les bénéfices de ces progrès informatiques sont indiscutables sur un point : il est devenu possible d'obtenir en quelques minutes des informations que l'on mettait autrefois des semaines ou des mois à collecter, en menant des recherches en bibliothèque ou auprès de spécialistes.

De manière concomitante à ces avancées, on observe qu'un temps excessif est dévolu à l'usage des ordinateurs, tablettes, *smartphones* et autres, de sorte que la vie quotidienne des personnes est démesurément envahie par les images captées par ces écrans lumineux. Les enfants et les jeunes remplacent les amusements au grand air et le salubre contact avec des camarades par des jeux vidéo, des jeux programmés et des relations « amicales » virtuelles par le biais de réseaux sociaux.

La transformation induite sur notre fonctionnement cérébral est indéniable : en vérité, ces moyens technologiques ont une influence notable, en modifiant au fil du temps la manière de penser et d'agir des êtres humains — en bien ou en mal.

De mon point de vue, nous sommes engloutis par une avalanche d'informations que nous ne sommes pas en mesure de digérer. Le dialogue entre les personnes tend à disparaître parce que dans ce que nous disons aux autres, souvent la quantité d'informations dépasse largement les paroles prononcées, il y a plus d'information virtuelle que de contenu réel.

Il est important d'insister sur le fait que les écrans des téléviseurs, téléphones portables et ordinateurs nous transforment en une multitude massifiée, précisément de par la sensation qu'ils nous offrent d'être liés à la planète entière. Cela nous vole la possibilité de convivialité réelle avec d'autres êtres humains. Nous nous engourdissons devant ces appareils, incapables de nous en libérer pour sortir avec des amis ou connaissances. L'ennui, c'est que

ce phénomène anesthésie notre sensibilité et ralentit notre pensée : nous ne voyons plus que ce qui apparaît sur l'écran. Dans ce contexte, les parents et les professeurs doivent donc appréhender les limites du progrès, pour pouvoir les expliciter auprès des enfants et éviter que leur plaisir ne se transforme en dépendance ; ils doivent leur faire comprendre la nécessité d'une vie plus humaine.

Oui, cette quête commence nécessairement par l'éducation, à la maison et dans les salles de classe, par le fait d'alerter les jeunes sur les dangers qu'il y a à rester des heures paralysé devant des écrans, en « vivant » toutes sortes de violences, en jouant à des jeux qui valorisent la destruction, l'individualisme et la compétition. Il faut favoriser un équilibre entre initiative individuelle et travail en équipe ; il s'agit de les convaincre qu'en faisant des pauses pendant le visionnage et la lecture, ils préserveront la santé de leurs yeux.

L'extraordinaire contribution que Google, Twitter, YouTube, Facebook ou Skype ont apportée à l'information et à la communication

est indiscutable. Les enfants sont fascinés! Il importe que cette fascination ne soit pas préjudiciable au développement de leurs expériences personnelles, de leurs relations amicales, de leurs activités corporelles, ni au repos de leurs yeux.

Un travail avec les parents et les éducateurs est nécessaire pour qu'ils recommandent dans les écoles des pages électroniques, des jeux vidéo intéressants et éducatifs. Tous, parents, professeurs et élèves, doivent assimiler des changements positifs dans leur quotidien, dans leur manière de consommer les nouvelles technologies et d'emmagasiner dans leur imaginaire tout ce contenu qu'elles véhiculent.

Avant tout, il faut mettre en garde contre le temps excessif que beaucoup passent devant les écrans, sans pauses pour relaxer leurs yeux, créant une surcharge pour les muscles ciliaires et les cellules du centre de la rétine pouvant aller jusqu'à la détérioration de celles-ci. Sans compter que de nombreuses personnes ignorent la nécessité d'alterner lumière, obscurité et mouvement des yeux dans notre vie quotidienne.

L'œil est l'unique organe de notre corps qui fonctionne seulement grâce à la lumière. Si nous ne voyions jamais la lumière, nous serions tous aveugles. L'intolérance à cette lumière peut avoir des causes variées, des plus simples aux plus complexes et graves.

Au quotidien dans les grandes villes, nous évoluons régulièrement dans des espaces confinés, fermés, peu éclairés. Dans ces situations, la pupille se trouve chroniquement dilatée : elle ne se contracte pas comme elle le fait lors de l'exposition au soleil. Très souvent, le soleil est aboli de nos vies. Pauvres yeux !

D'autre part, s'il est vrai que nous avons besoin de la lumière pour qu'un message adéquat soit envoyé au cerveau, il est vrai aussi que c'est en l'absence de lumière que les yeux se reposent complètement. L'obscurité exclut de regarder quelque forme ou objet à même de susciter notre curiosité, nous préserve de ces stimuli. Il est donc important, à intervalles fréquents, d'interrompre nos activités de lecture, nos stations devant la télévision ou l'ordinateur pour reposer nos yeux, en les

couvrant de nos mains. De nombreuses fois par jour, un peu chaque fois. C'est de cette façon qu'il nous est possible d'améliorer nos performances visuelles.

Le mouvement est également essentiel pour une bonne vision et pour le bon fonctionnement de tout l'organisme. L'accumulation des tensions quotidiennes fait que l'on espace les clignements d'yeux, ce qui limite leur mouvement et laisse place à un schéma de vision glacé et sans vie. Souvent, nous pouvons remarquer des personnes qui ont le regard vague, fixe, qui sont rigides et ont des mouvements limités.

Il faut donc commencer par cligner des yeux plus fréquemment, de façon à éviter les yeux fixes. Pour acquérir cette habitude, on peut s'entraîner à regarder des détails, proches ou lointains, ou simplement à balancer la tête d'un côté et de l'autre.

Il est important de prendre cette habitude de relaxer les cellules visuelles, qui sont celles qui travaillent le plus dans notre corps; elle permet d'empêcher l'apparition de nombreuses

pathologies qui résultent d'une surcharge. Il est donc fondamental que les enfants s'accoutument de bonne heure à reposer leurs yeux, grâce à la lumière, à l'obscurité et au mouvement, afin de garantir la santé de ceux-ci pour toute la vie.

Les technologies et l'éducation

En insistant auprès des enfants sur l'importance d'une utilisation équilibrée de la technologie en tant qu'outil pour le développement de la connaissance, on ne peut que les aider à conserver, au fil de leur existence, une maîtrise saine de cet usage.

L'école est le lieu le plus adéquat pour que s'établisse à ce sujet un échange entre les professeurs et ceux qui étudient. Il arrive que les enseignants se montrent encore passifs face à l'incorporation de ces outils technologiques dans les processus éducatifs, compte tenu du fait que leur formation académique est bien souvent antérieure à cette révolution. C'est ce qui fait supposer de leur part un manque d'intérêt pour des actions dans ce domaine avec leurs élèves.

Table des matières

Introduction	5
Pourquoi ce livre et pour qui	13
Le monde contemporain et les technologies	17
Les technologies et l'éducation	27
L'objectif du projet	33
Les découvertes du docteur William Bates	39
Les innovations de Meir Schneider : la méthode d'Autoguérison (<i>Self-Healing</i>)	45
Les exercices : de nombreuses fois par jour, un peu chaque fois	51
Ensoleillement	53
Empaumer	56
Détails	60
Mouvements périphériques	63

Cligner des yeux	66
Balancement	68
Automassage	70
Mouvements	72

Considérations finales	75
------------------------	----

Annexes	85
---------	----

I. La méthode Meir Schneider (<i>Sealf-Healing</i>) : respiration, massage, mouvement	85
II. Bonnes habitudes de vision	87
III. Travailler devant l'ordinateur	89

Bibliographie	91
---------------	----
