

Martin Brofman

**Voir de**  
**Mieux en mieux**

*Dangles*  
EDITIONS 

## SOMMAIRE

Avant-propos .....	9
Préface .....	21
Comment utiliser ce livre .....	27

### PREMIÈRE PARTIE

#### VOIR ET ÊTRE

1 – La vision comme métaphore .....	31
2 – Revenir à la clarté .....	43
3 – Le processus de transformation .....	51

### DEUXIÈME PARTIE

#### LE MENTAL EST UN OUTIL, APPRENEZ À VOUS EN SERVIR

4 – Créer une nouvelle réalité .....	61
5 – La pensée positive .....	67
6 – Les affirmations .....	73
7 – La visualisation .....	87
8 – La métaprogrammation .....	91
9 – Se parler à soi-même .....	97

### **TROISIÈME PARTIE**

#### **UNE AUTRE FAÇON DE VOIR**

10 – Vivre son pouvoir .....	105
11 – La relation avec soi-même.....	117
12 – Être, ici et maintenant.....	127
13 – La réalité de la bulle.....	135
14 – Le système de guidage humain.....	145
15 – Réponses aux questions les plus courantes .....	153
16 – Conclusion .....	163

### **QUATRIÈME PARTIE**

#### **EXERCICES**

Exercice 1 – Aimer ses yeux.....	171
Exercice 2 – Ne rien faire.....	173
Exercice 3 – La relaxation progressive.....	177
Exercice 4 – Exercices de Hatha-Yoga pour les yeux ...	181
Exercice 5 – Équilibrage de la vision.....	185
Exercice 6 – Affirmations .....	189
Programme recommandé de deux mois.....	193
Comment utiliser le tableau de lecture .....	197

### **CINQUIÈME PARTIE**

#### **HISTOIRES DE RÉUSSITES**

Susanne Nissen, Copenhague.....	201
Ziggy Moller, Copenhague.....	207
Jytte Tranberj, Horsholm.....	211
Roberte Collaud, Morges.....	217

# 1

## La vision comme métaphore

Pourquoi dit-on que les yeux sont les fenêtres de l'âme ? Pourquoi parlons-nous de la façon de « voir » le monde ? Pourquoi disons-nous « je vois » pour signifier que nous comprenons ? Que veut dire comprendre ? Quelle est la relation entre notre vision, notre vue et notre comportement ?

La vue n'est pas qu'un mécanisme physique, une question d'acuité. C'est une fonction pluridimensionnelle qui affecte, et est affectée par notre état émotionnel et mental. Cette fonction est liée à notre type de personnalité, c'est-à-dire qu'à chaque type de défaut de vision correspond un type particulier de personnalité.

Tous les myopes ont des points communs par leur personnalité. Tous les presbytes partagent certains traits de caractère. Quant aux astigmates, ils sont tous confrontés au même type de questions dans leur vie.

Les différentes catégories de défauts de vision représentent toutes une tension particulière dans la façon de réagir à l'environnement.

On dit parfois que le stress est responsable de tous les déséquilibres émotionnels et physiques. Le stress reflète une façon de réagir à l'environnement marquée par un « mal aise ». Le stress s'accumule dans le corps de nombreuses façons, entre autres par des tensions dans tel ou tel muscle. Nous pouvons donc

dire que la tension physique est une tension émotionnelle ou mentale inscrite dans le corps, dans les muscles. La tension qui s'installe dans un muscle *défini* est en relation avec une émotion ou un état mental *définis*. En d'autres termes, l'endroit où vous ressentez une tension est lié au *pourquoi* de cette tension.

Dans le cas de la vue, on a rapproché divers problèmes de vision d'une tension excessive de certains muscles extérieurs de l'œil (les muscles qui entourent le globe oculaire) et de scénarios émotionnels particuliers. Pour comprendre ce processus, il faut d'abord savoir comment fonctionne notre appareil oculaire.

Autour de chaque globe oculaire, il y a six muscles (voir illustrations pages 221 et 222). Nous utilisons ces muscles pour faire bouger nos yeux dans différentes directions et, pendant un certain temps, on a pensé que c'était leur seule fonction. Puis, on a découvert que ces muscles sont environ cent fois plus puissants qu'il n'est nécessaire pour accomplir ce travail. Comme, dans le corps humain, la structure et la fonction sont en étroite relation, il parut évident que ces muscles devaient avoir une autre fonction. C'est ce que les recherches ultérieures ont montré.

Les muscles extérieurs de l'œil font, avec le cristallin, partie du mécanisme d'accommodation. Ils permettent à l'œil de s'allonger ou de se raccourcir, selon ce que l'on regarde, et selon ce que l'on pense ou ressent. En ce sens, l'œil fonctionne plus comme un appareil photo équipé d'une focale variable que comme un appareil à focale fixe.

Quatre muscles servent à tirer le globe oculaire en arrière, dans l'orbite, ce qui le raccourcit. Une tension excessive de ces muscles, dits muscles droits (rectus), crée une hypermétropie. Sur le plan émotionnel, elle est ressentie comme une

tension de l'esprit, une tension intérieure qui s'exprime dans le rapport à l'image. Cela peut être ressenti comme de la colère réprimée ou de la colère à l'égard de soi-même (sentiment de culpabilité), ou comme une impression de ne pas être, d'une façon ou d'une autre, aussi important que les autres.

Deux muscles situés autour de chaque globe oculaire, les muscles obliques, l'entourent comme une ceinture. Quand ces muscles sont tendus, ils compriment le globe oculaire et l'obligent à s'étirer. La tension excessive de ces muscles est en relation avec la myopie. L'esprit la ressent comme une façon de se cacher en soi, de se retirer à l'intérieur de soi, comme de l'appréhension, de la peur, ou un manque de confiance en ses perceptions, une sensation d'être menacé, pas assez en sécurité pour pouvoir être soi.

Des tensions irrégulières de ces différents muscles peuvent provoquer l'astigmatisme, ou distorsion de la vision, car elles entraînent une pression irrégulière qui s'exerce dans différentes directions sur le globe oculaire, si bien que l'œil est déformé, perd sa rondeur. Chez l'astigmate, cela se traduit par le sentiment d'être perdu, par une incertitude ou de la confusion à propos de ses valeurs, de ce que l'on veut et/ou ressent réellement. Les valeurs de « l'extérieur » ont été absorbées à « l'intérieur », d'une façon qui n'est pas naturelle, organique, ou réelle pour cette personne. Le stress correspondant à cette situation retentit dans l'esprit de cette personne aussi bien que dans ses muscles oculaires.

Les défauts de vision apparaissent dans la vie des gens à des moments de stress dans leurs relations avec leur environnement, à des moments où, aussi bien au sens littéral que figuré, ils ne voient pas clair. Quand cela dure un certain temps ou atteint une forte intensité, les muscles qui supportent ces tensions peuvent temporairement se « figer » et maintenir

le globe oculaire dans une position où l'accommodation ne se fait pas bien. Comme ces tensions musculaires correspondent à des tensions mentales, elles contribuent à leur tour à maintenir l'individu dans un état d'esprit précis. Toutefois, on peut détendre ces muscles et restaurer la clarté de la vision à l'aide de techniques de relaxation et d'exercices de yoga des yeux (semblables à ce que les optométristes appellent « exercices de mobilité »).

Quand on a rendu aux muscles leur « tonus » normal, les globes oculaires peuvent reprendre leur forme naturelle et l'on retrouve une vision nette. Les tensions se relâchent, aussi bien dans le corps de la personne que dans son esprit, et elle revient à une façon d'être plus aisée, plus claire, plus naturelle (en tout cas, pour elle).

À l'état naturel, nous voyons bien. Le retour à la netteté est lié au retour à l'équilibre, au fait d'être vraiment soi-même.

Puisque la vision oculaire est une métaphore de notre vision du monde, en relation avec notre personnalité, une fois que l'on a identifié les éléments qui, dans le vécu de la personne, sont liés à son problème de vision, ils peuvent être résolus. C'est cela qui permet de retrouver une bonne vue. Au lieu de nous situer au niveau de l'effet de ces perceptions dont nous savons qu'elles obéissent à des distorsions, nous pouvons décider de nous situer au niveau de la cause de ces distorsions. Nous pouvons décider de choisir consciemment les perceptions dont nous savons qu'elles sont vraiment justes pour nous et qu'elles nous apporteront plus de réussite dans nos relations avec le monde, en accord avec ce que nous sommes réellement.

Quand nous relâchons les tensions excessives de notre esprit, les tensions musculaires se relâchent aussi de l'intérieur ; le globe oculaire reprend sa forme naturelle et la clarté de la vue est restaurée.

Bien sûr, puisque chaque type de défaut de vision correspond à un type précis de personnalité, on peut s'attendre à ce qu'une transformation de la personnalité reflète la transformation de la vue. Le « nouvel » être sera essentiellement identique, mais aura un autre mode d'interaction avec l'environnement, une « danse » différente, libérée de ce qui avait causé une tension excessive. La personne donnera l'impression de se réveiller d'un rêve très réaliste et les choses prendront un sens différent. Le filtre qui déformait les perceptions aura été ôté, filtre à travers lequel avaient été déterminées les valeurs de la personne. Sans ce filtre, des valeurs plus authentiques deviennent apparentes. Le « nouvel être » peut même avoir des goûts nouveaux en matière d'alimentation ou d'habillement, des habitudes différentes. Pourtant, il sentira qu'il est encore plus lui-même, encore plus son être véritable. Ce sera une transformation bienvenue.

Les méthodes d'amélioration de la vue qui n'ont pas tenu compte de la transformation de la personnalité ont eu des résultats limités. Dans les cas où la netteté de vision a été rétablie, la personne a suivi un processus de transformation et a, en fait, abandonné son rôle ; elle est devenue un autre être, avec une autre personnalité, plus authentique, avec une autre vision du monde. Le degré et la rapidité de l'amélioration sont en rapport avec la volonté d'accepter des changements, une nouvelle personnalité, de devenir un nouvel être ou, plutôt, de devenir et vivre ce que l'on est réellement.

Si l'on imagine que nous sommes tous entourés d'une bulle d'énergie – nos filtres de perception personnels – nous pouvons en tirer quelques métaphores. Les myopes voient mieux ce qui est proche que ce qui est lointain. Ils sont plus polarisés sur ce qui se trouve à l'intérieur de la bulle que sur ce qui se trouve à l'extérieur. Ils se préoccupent de l'intérieur et ne regardent pas l'extérieur. L'énergie – la direction dans laquelle



se porte l'attention – se tourne, se contracte vers l'intérieur, se détourne de l'extérieur. Les choses doivent être tenues de près pour être vues confortablement et nettement. Ce que l'on veut ou ressent paraît une expérience plus importante que ce que veulent ou ressentent les autres. La personne est tournée vers son moi, à un point excessif ; « JE » paraît plus important que « TU » et, du point de vue de l'individu, « NOUS » ne semble pas inclure « TU » dans une relation d'égalité. La personne peut avoir un besoin exceptionnel d'intimité, se tenir à l'écart du monde extérieur, se sentir intimidée par son environnement, avoir besoin de se cacher.

La pensée anticipe les événements ; la peur ou l'appréhension accompagnent cette façon de voir. C'est un souci qui empêche la personne d'être totalement présente, dans l'ici et maintenant. Le degré émotionnel de cette expérience de la vie dépend de l'équilibre individuel, en rapport avec le degré de myopie. Bien sûr, la personne peut présenter différents modes de compensation, par exemple un comportement agressif destiné à minimiser sa timidité, ou un comportement excessivement extraverti pour camoufler le fait qu'elle se cache intérieurement. Mais notre propos porte sur ce qui est à la base de ces comportements extérieurs.

Dans le cas de l'hypermétropie, on voit mieux ce qui est loin que ce qui est près. Les hypermétropes se focalisent plus sur ce qui se trouve à l'extérieur de la bulle que sur ce qui se trouve à l'intérieur. L'énergie est tournée vers l'extérieur, en expansion ; elle s'éloigne de ce qui est à l'intérieur, tient à distance ou cherche à faire reculer ce qui est à l'extérieur. Il faut tenir les choses à distance pour les voir nettement et sans effort. Ce que veulent ou ressentent les autres est vécu comme plus important que ce que l'on veut ou ressent soi-même. La personne est tournée vers les autres, s'écarte d'elle-même de façon excessive. Le « TU » paraît plus important que le « JE » et, du point

de vue de l'individu, dans « NOUS », « JE » occupe une position inférieure. Alors qu'un myope se retire vite et facilement en lui-même, un presbyte y parvient difficilement car son attention reste tournée vers l'extérieur. On éprouve plus d'intérêt pour la vie des autres que pour la sienne, et on évite de se pencher sur la sienne. On amplifie une image, on s'y identifie et on y attache plus d'importance qu'à son identité essentielle, qu'à ce que l'on est réellement. On réprime tout sentiment de colère, pour ne pas heurter les autres. La pensée se focalise sur le passé, avec de la colère et des mécanismes d'autojustification, ou le sentiment de ne pas avoir fait ce qu'il fallait. Cette angoisse empêche la personne d'être totalement présente. Là aussi, ce comportement atteint un degré variable suivant l'équilibre de la personne, de même que la presbytie, et on peut constater des comportements extérieurs de compensation, tels qu'une attitude exagérée de « sainteté » pour cacher la culpabilité, ou une extrême gentillesse pour couvrir la colère.

Chez les astigmatés, la bulle d'énergie est déformée, ce qui correspond à une volonté hésitante et à des sentiments incertains, selon que c'est l'œil droit, l'œil gauche, ou les deux yeux qui sont atteints.

D'un point de vue métaphysique, l'œil droit (l'œil de la volonté) représente la vision nette de ce que l'on veut, tandis que l'œil gauche (l'œil de l'esprit) représente la vision nette de ce que l'on sent. Chez les gauchers, c'est l'inverse. Dans une situation donnée, un astigmaté commence par vouloir ce qu'il désire ou ressent comme juste pour lui, puis le trouve inadéquat et change d'avis. Il croit en ce soi-disant changement, sans plus réussir à voir clairement ce qu'il voulait ou ressentait *vraiment*. Il se centre surtout sur ce qu'il « devrait » vouloir ou ressentir, plutôt que sur sa vérité. Il en découle une perception confuse de ce qu'il est réellement. Qui pourrait-il être s'il arrêtait de faire semblant d'être ce qu'il n'est pas ?

Quand les défauts de vision se combinent, c'est en rapport avec une combinaison des traits de personnalité décrits plus haut. L'astigmatisme peut se combiner à la myopie ou à la presbytie. Bien sûr, on peut rencontrer ces caractéristiques chez certaines personnes sans qu'elles présentent en même temps des troubles de vision, mais chez les personnes qui ont des problèmes de vision, ces caractéristiques sont très fortes.

Les myopes voient mieux de près. Les hypermétropes voient mieux de loin. Dans de rares cas, on peut être myope d'un œil et hypermétrope de l'autre, mais jamais myope et hypermétrope du même œil. Quand on ne voit bien ni de loin ni de près, c'est en raison d'une rigidité du mécanisme d'accommodation, qui reflète alors la rigidité d'esprit de la personne. Les techniques de relaxation et les exercices visuels peuvent amener le retour à la souplesse. La personne constate alors, également, plus de souplesse dans ses processus mentaux.

Nous sommes des êtres d'énergie, et l'énergie est dirigée par notre esprit. Dans l'absolu, nous avons la capacité de choisir la direction du flux d'énergie selon la situation, choisir de ne pas se laisser manœuvrer par des scénarios d'action ou de perception issus du passé. Au contraire, nous pouvons décider de transformer ces perceptions que nous savons aussi peu justes que bonnes, avec la volonté de voir les choses telles qu'elles sont plutôt qu'au travers d'un filtre déformant.

On peut modifier la circulation de l'énergie entre l'intérieur et l'extérieur de la bulle, de même que la nature de la bulle elle-même, qui est en fait le « filtre » de notre perception de l'environnement. Un filtre « figé » nous prédispose à des scénarios d'interaction et de perception définis. Il agit comme un cristallin sélectif qui ne laisse passer que les perceptions en accord avec les croyances de base que nous avons choisies ou acceptées, en ignorant ou écartant les autres. Comme nous

agissons en fonction des informations qui nous parviennent à travers ce filtre, nous sommes alors prédisposés à répondre à notre environnement selon des comportements fixés d'avance. Pourtant, la sélection du cristallin n'est pas le problème : c'est la distorsion du filtre émotionnel qui doit être supprimée.

Quand nous sommes clairs et centrés, la bulle est claire, ainsi que nos faits et gestes. Quand nous sommes pris dans une forte émotion, nous ne sommes plus centrés et nos perceptions changent. Les situations paraissent différentes et nous y répondons différemment. La bulle est déformée par les courants émotionnels. Quand des émotions fortes comme la colère, la peur, la honte, etc., sont réprimées, comme c'est le cas chez les gens qui ont des problèmes de vision, la bulle est également déformée, mais sans que cette déformation soit reconnue en tant que telle. La personne s'identifie avec sa vision déformée ; elle croit que cette vision représente la réalité, ainsi que sa personnalité réelle. En fait, ce n'est pas sa personnalité réelle mais celle qu'elle semble avoir, compte tenu de sa vision déformée. Il est possible de se libérer de la déformation du cristallin et des perceptions, et de retrouver son soi authentique et clair.

Les myopes peuvent diriger leur énergie vers l'extérieur en s'appliquant à vouloir de plus en plus être visibles – confiants que tout ira bien. Dans une situation ou une action donnée, ils peuvent se voir comme les autres les voient, en un sens se voir à travers les yeux des autres, si bien qu'ils n'ont plus seulement le point de vue de celui qui regarde de l'intérieur vers l'extérieur, mais aussi de celui qui regarde de l'extérieur vers l'intérieur. Cela leur donne l'occasion de sortir d'eux-mêmes et de voir les choses d'un autre point de vue et, grâce aux informations complémentaires ainsi obtenues, d'optimiser leurs relations.

Pour le myope, il est aussi important de traiter l'autre comme on voudrait être traité soi-même si l'on était à sa place. Le myope n'a pas besoin d'être *d'accord* avec la façon dont l'autre le perçoit, mais juste de désirer voir comment on le voit, et voir que la vision de l'autre est aussi importante pour lui que la sienne l'est pour lui-même. En fait, la vision de l'autre peut même se révéler très utile à connaître.

Il n'est pas question de se sentir menacé ou intimidé par son environnement, mais plutôt de mieux se focaliser sur la nécessité de se laisser être soi-même, et d'être certain que, quand on fait ce que l'on veut réellement faire en s'autorisant à être authentique, il arrive quelque chose de merveilleux. Et puisqu'il s'agit d'un processus très important pour soi-même, il s'agit aussi de reconnaître que ce processus est important pour l'entourage, c'est-à-dire que tout le monde se porte de mieux en mieux quand on s'autorise à être soi-même.

Du point de vue des myopes, « NOUS » peut tout à fait inclure le « TU » avec la même valeur que le « JE », en fait comme un autre « JE », aussi important.

Les hypermétropes peuvent mieux diriger leur énergie vers l'intérieur en s'accordant la même attention qu'ils accordent aux autres. Il ne s'agit pas de ne plus tenir compte des autres mais de tenir compte *aussi* de soi-même. Cela peut passer par un processus conscient où l'hypermétrope s'autorise à recevoir sans culpabiliser – pas à prendre, mais à recevoir – et à exprimer ses désirs et ses sentiments. Il ne doit pas avoir besoin de rendre la pareille quand il reçoit quelque chose, ni de refuser, mais simplement de dire « merci » et d'accepter sans condition. Il doit se focaliser sur l'acceptation, non seulement des choses, mais aussi d'idées. L'hypermétrope doit prendre conscience de la façon dont il a écarté les choses, les idées ou les gens, et leur permettre de s'approcher.

Il lui est utile de mieux se concentrer sur ce qu'il est réellement, en plus de son image. L'image de soi est importante, mais il ne faut pas pour autant négliger l'essence de l'être. L'apparence extérieure n'est pas plus importante que l'authenticité des sentiments ; les gens apprécient vraiment l'honnêteté dans les sentiments. L'hypermétrope doit étendre à lui-même l'attention qu'il porte aux autres. Le fait d'exprimer de l'affection pour quelqu'un n'implique pas de se sacrifier. Il n'est pas nécessaire de sacrifier son propre espace pour être aimé et respecté. Il peut être amusant de jouer un rôle, mais sans oublier l'être qui joue ce rôle, la personne qui se trouve à l'intérieur. Du point de vue de l'hypermétrope, « NOUS » peut donner à « JE » une place égale à « TU », et « JE » peut être considéré comme un autre « TU », en même temps que distinct et porteur de sa propre importance.

Les astigmatés feront bien de se demander de temps en temps, au cours de la journée : « Qu'est-ce que je veux vraiment maintenant ? Qu'est-ce que je ressens vraiment maintenant ? Qu'est-ce qui est vrai pour moi ? Qu'est-ce qui est réel pour moi ? Si j'arrête de vouloir être ce que je ne suis pas, qui serai-je ? Si j'arrête de vivre selon les critères des autres, qui serai-je ? Si j'arrête de faire semblant d'être le personnage que j'ai joué, que ferai-je de différent ? »

À l'origine, il peut y avoir la sensation que la véritable personnalité de la personne ne sera pas acceptée dans l'environnement, par l'environnement dans lequel elle se trouve. Pour en sortir, il faut découvrir si cette impression correspond à la réalité, en arrêtant de jouer un rôle et en étant soi-même. On découvre ainsi, soit qu'il s'agissait d'une fausse impression et que ce rôle était inutile, soit qu'il s'agissait d'une impression juste. Dans ce dernier cas, on devient alors capable de partir vers un autre environnement, où l'on pourra être soi-même, et accepté en

tant que tel. Dans les deux cas, on se sentira de plus en plus à l'aise en étant soi-même.

Nous avons tous notre place dans la société, et si nous nous autorisons à être authentiques, nous trouvons la place qui nous convient réellement, où nous ne sommes pas seulement acceptés, mais appréciés pour ce que nous sommes. Nous n'avons alors pas besoin de faire semblant de ne pas voir ce qui est vrai pour nous. Nous pouvons tous nous autoriser à être de plus en plus qui nous sommes, à être de plus en plus authentiques.

Avec de la détermination et la volonté de changer ses perceptions et les réalités associées, tout être peut transformer sa vision du monde, au sens littéral comme au sens figuré, et revenir à une vision naturellement nette.

---

### **Affirmations**

---

- ▶ Il est de plus en plus confortable d'être moi-même et de voir clair.
- ▶ Je sais que je peux voir clair sans lunettes.
- ▶ Ma vision s'éclaircit en ce moment.

## 2

### Revenir à la clarté

Si vous avez décidé de transformer votre vision, il faut envisager plusieurs points.

Vous devez vouloir ce changement très profondément, et vous devez vraiment vouloir faire le nécessaire en un sens, en faire un projet à haute priorité, peut-être la chose la plus importante de votre vie, du moins pendant un certain temps. Deux mois représentent un laps de temps raisonnable à consacrer à votre vue. Pendant cette période, vous vous faciliterez la tâche si vous vous fixez un programme régulier. Vous trouverez à la fin de cet ouvrage un programme conseillé de deux mois. Il faut que vous vouliez vraiment vous consacrer à cela pendant ces deux mois et que vous vouliez, à la fin de cette période, obtenir une amélioration notable et mesurable.

Au cours de cette période de transformation, vous devrez insister sur le fait que vous *savez* que votre vision et votre vue s'améliorent. Il faut refuser d'écouter la voix du doute en vous-même et, au contraire, vous identifier à la voix qui vous encourage. Il est utile de vous répéter comme une idée fixe que vous *savez* que les changements sont en train de s'accomplir, sans tenir compte de la moindre « preuve » apparente du contraire.

Dans votre esprit, que le changement soit en train de s'accomplir doit être un fait acquis. Si vous voyez flou, cela ne veut *pas* dire que la méthode ne marche pas, mais simplement que le



processus n'est *pas encore* achevé. Cela veut dire que vous ne voyez pas encore clair, bien que cela soit en train de se réaliser.

Vous devez encourager en vous le sentiment que les changements sont en train de se faire, *maintenant*, qu'ils sont peut-être sur le point de devenir perceptibles. Attendez ces changements avec confiance ; surveillez l'apparition du premier signe qui vous prouvera qu'ils sont, réellement, en train de se faire *maintenant*, et notez ce que vous pouvez voir plus nettement qu'avant, même si vous avez l'impression de vous raconter des histoires. Vous saurez bientôt avec certitude que ce n'est pas un tour de votre imagination mais que c'est *réel*. Vous vous sentirez conforté par vous-même dans votre démarche et cela renforcera encore le processus.

Le fait de s'inquiéter pour sa vue génère du stress et se transforme ainsi en une prophétie qui s'auto-accomplit. Après tout, le stress et la tension sont à l'origine des problèmes de vue. En un sens, cela vous sera plus facile si vous arrivez à appliquer la méthode sans impatience – ce qui représenterait une trop forte implication émotionnelle – et que, au lieu de cela, vous attendez avec optimisme le moment où les changements deviendront évidents.

Si vous vous sentez stressé de ne pas bien voir, cette tension de votre esprit se transmet aux muscles oculaires. Ils compriment alors le globe oculaire et le déforment *encore plus*.

Au lieu de cela, laissez votre vue être ce qu'elle est, comme si vous voyiez un film avec un flou artistique. Si vous ne voyez pas les détails, appréciez les couleurs ou le langage corporel des gens. Au fur et à mesure que vous vous détendez par rapport à ce que vous voyez, votre esprit et vos muscles oculaires se libèrent de leurs tensions et, paradoxalement, votre vue s'éclaircit. C'est un peu comme si vous regardiez un appareil

de télévision en train de se régler délicatement lui-même, sans aucun effort de votre part. Vous regardez simplement les choses en train de se faire.

Vous vous faciliterez la tâche en ne portant vos lunettes que quand vous en avez besoin, lorsqu'il est impossible ou dangereux de ne pas les porter. Par exemple, vous pouvez avoir besoin de lunettes pour conduire mais pas pour parler avec des gens ou écouter de la musique. Quand vous n'avez *pas besoin* de vos lunettes, enlevez-les. Vous libérerez ainsi votre esprit de votre identification avec et de votre dépendance aux lunettes.

Chaque fois qu'on vous a fait passer un examen de la vue, il existait dans votre esprit certaines tensions qui se reflétaient dans les tensions de vos muscles oculaires, maintenant vos yeux dans une certaine forme, et créant un certain type d'expérience visuelle. Quand on a placé les verres devant vos yeux, ils ont corrigé votre vue telle qu'elle était compte tenu de la forme du globe oculaire à ce moment-là, des tensions des yeux et de l'esprit à ce moment-là.

Quelques jours plus tard, quand vous avez mis vos nouvelles lunettes, elles vous ont gêné mais on vous a dit qu'il fallait laisser à vos yeux le temps de s'y accoutumer. Pourquoi devaient-ils s'y accoutumer puisqu'on venait précisément de choisir des verres adaptés à votre vue ?

Ce qui est plus vraisemblable, c'est que, quelques jours après votre examen de la vue, il y avait des tensions *différentes* dans votre esprit, donc des tensions *différentes* dans les muscles oculaires et une forme *différente* de l'œil, différente de ce qu'elle était au moment de l'examen. Pour bien voir avec vos nouvelles lunettes, vous avez donc dû recréer la même forme d'œil qu'au moment de l'examen, en recréant les mêmes tensions des muscles et de l'esprit.