



ELLE. Selon vous, les émotions ont-elles un impact sur nos yeux. Si oui, lequel ?
PASCAL BARBEY. Les yeux sont particulièrement réactifs aux émotions et tensions liées au stress. Celles-ci agissent sur les tissus conjonctifs qui créent en réponse des micro-contractions. Si un stress dure plus de six mois, des tensions s'installent. A la longue, des changements se manifestent jusque dans les globes oculaires et les tissus qui les entourent. Leur forme se modifie, ce qui impacte la vision à moyen ou à long terme : perte d'acuité visuelle, déformation de la vision, symptômes locaux (irritations, allergies...).

ELLE. Pouvez-vous nous donner des exemples ?

P.B. La presbytie est un durcissement du cristallin qui intervient après 40 ans et perturbe la vision de près. Quand elle arrive précocement, vers 35 ans, elle peut être liée à une perte de tonicité des muscles oculaires : il est fréquent de rencontrer des personnes qui en sont atteintes enlever leurs lunettes lorsqu'elles se sentent bien sur le plan émotionnel, puis les remettre quand elles subissent une émotion perturbante. La myopie, elle, est une

altération de la vision de loin. Même si ses causes sont multiples, elle peut avoir pour origine un allongement des yeux sous l'effet des tensions musculaires. J'ai souvent constaté qu'elle était liée à des sentiments de peur et d'insécurité. A l'inverse, dans le cas de l'hypermétropie, les yeux sont trop petits. Cette anomalie est souvent associée à une diffi-

culté à prendre sa place et à une tendance à attribuer trop de pouvoir aux autres.

ELLE. A quoi cela sert-il d'identifier l'origine émotionnelle d'un trouble de la vision ?

P.B. Identifier la cause d'une somatisation visuelle permet de se pencher sur des fonctionnements qui ne nous conviennent plus. J'oriente souvent

QUE DISENT VOS YEUX ?

L'œil est-il le miroir de l'âme ?
Pour l'optométriste Pascal Barbey, les troubles de la vision seraient le reflet de nos émotions.

DEUX EXERCICES D'HYGIÈNE OCULAIRE

- 1/ Placez un stylo à 30 cm devant vous. Faites-le bouger en arc de cercle en le suivant des yeux. 10 allers-retours.
- 2/ Placez le stylo à bout de bras et rapprochez-le, en vous arrêtant à 3 cm du nez. Inspirez en le rapprochant, arrêtez-vous trois secondes, puis expirez en l'éloignant. A répéter 3 à 5 fois.

mes patients vers des thérapies courtes (sophrologie, hypnose ericksonienne, EMDR...). Je recommande aussi l'ostéopathie crânienne qui réduit les tensions des muscles oculaires.

ELLE. Cette approche plus globale permet-elle d'améliorer la vision ?

P.B. Les optométristes qui utilisent la grille de lecture émotionnelle constatent qu'un lâcher-prise est mesurable dans la position des axes visuels. Même avec des troubles difficilement réversibles comme la myopie ou l'hypermétropie adulte, il est parfois possible d'obtenir une amélioration visuelle comprise entre 5 et 20 %. L'apparition de troubles comme la presbytie peut même être retardée de cinq à dix ans en associant des techniques anti-stress à une bonne hygiène oculaire. LAURE LETER

* Auteur de « Les Yeux, messagers de nos émotions » (éd. Albin Michel).

