

Germe+

— Webinaire avec Véronique MACE

• Le 15 décembre 2020, à 17h00 via l'outil ZOOM, Véronique MACÉ nous a partagé, au travers d'un webinaire, des exercices pour relaxer les yeux sur son poste de travail.

• 80% des informations passent par la rétine. 75% des français ont des troubles visuels. Pratiquement 1 français sur 2 porte une correction visuelle. Si nous considérons nos yeux comme des instruments précieux, il nous faut donc les entretenir et en prendre soin.

• "Quand l'esprit est détendu, rien ne peut fatiguer les yeux et quand l'esprit est stressé, rien ne peut les reposer", docteur et ophtalmologue W.H.Bates.

• Le plus dur ce n'est pas la technique, c'est de s'arrêter. Prenez quelques minutes dans votre journée pour effectuer ces petits exercices et reposez vos yeux.



20

Participants

6

exercices

1

heure de détente oculaire

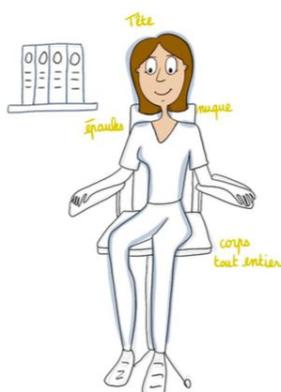


Véronique MACE Coach, sophrologue et formatrice, Véronique accompagne les dirigeants, managers et salariés à révéler et déployer leurs potentiels pour conjuguer la progression personnelle avec la performance de l'entreprise. Elle contribue à développer des entreprises vivantes et efficaces, respectueuses des femmes et des hommes. Elle intervient chez GERME sur la thématique "Comment dépasser les situations vécues difficiles et développer une posture de manager facilitant".

– Quelques constats

Nous travaillons sur écran, nous surfons souvent à la lumière artificielle. Les sollicitations visuelles sont nombreuses. De plus, notre matériel est souvent mal positionné, notre posture inappropriée et nos yeux sont "accrochés" à l'écran. De ce fait, une fatigue oculaire s'installe. La vue se brouille, les yeux piquent, rougissent et s'assèchent. La vue se détériore. Des maux de tête, d'épaules, de bras, de poignets, de dos apparaissent.

La relaxation oculaire permet de prévenir ces risques, d'apprendre à les gérer et tend à les éliminer. La pratique consiste en "jeux" de détente et de tonification des yeux.



– Relaxation en position assise

C'est un temps important à prendre pour soi. En effet, détendre son corps rend la relaxation oculaire plus efficace. Une bonne oxygénation est bénéfique pour tout notre corps y compris nos yeux.

Posez vos pieds à plat sur le sol, le dos bien droit sur votre chaise et les mains sur vos cuisses. Prenez conscience de ce qui vous entoure comme la lumière, les sons... Relâcher les différentes parties de votre corps.

– Le cillement

Ciller est très important pour conserver une bonne vue et maintenir les yeux hydratés. Nous cillons normalement toutes les 5 à 6 secondes mais lorsque nous nous concentrons sur un écran l'œil devient fixe.

Pour cet exercice, prenez le temps de faire des battements de paupières. Ouvrez et fermez les yeux le temps nécessaire qu'il vous faut.



– Le palming

Le palming permet le repos et la régénération des yeux et du mental, favorise la concentration et apaise le système nerveux. C'est un exercice à consommer sans modération avant ou après une réunion en visioconférence.

En position assise, commencez par chauffer les paumes de vos mains en les frottant l'une contre l'autre. Puis, placez les mains en coquilles sur vos yeux de sorte à éviter que la lumière ne passe. Déposez vos coudes sur votre bureau pour détendre les épaules. Rester 1 minute dans cette position. Toujours en gardant cette position, ouvrez vos yeux sur votre inspiration et refermez-les au moment de l'expiration.





— Le crayon

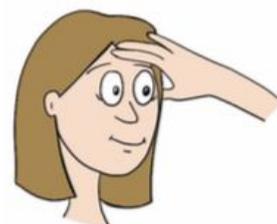
Cet exercice renforce les muscles qui interviennent lorsque les yeux sont en mouvement.

En position assise, les pieds bien au sol et le dos droit, placez un crayon à hauteur de vos yeux. Fixez-le du regard. Sur votre inspiration, éloignez-le le plus loin possible tout en continuant de le fixer. Sur votre expiration, rapprochez-le de vos yeux. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs fois au rythme de votre respiration.

— La vision de loin

Les yeux ont besoin de changement, veiller donc à changer régulièrement les distances de vision. Si vous avez la chance d'avoir une fenêtre près de votre poste de travail, utilisez-la.

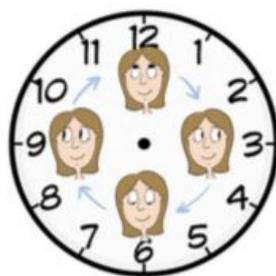
Face à votre fenêtre, regardez le paysage pendant quelques secondes sur votre inspiration. Le premier plan devient alors flou. Puis, sur votre expiration, regardez la vitre de la fenêtre. L'arrière-plan devient à son tour flou. Répétez cet exercice plusieurs fois. Cet exercice vous permet d'ajuster votre acuité visuelle.



— L'horloge

Imaginez devant vous une grande horloge. Sans bouger votre tête, vous allez tout d'abord regarder le centre puis à 12h. Revenez ensuite au centre et regardez cette fois-ci à 1h. Répétez ce mouvement pour chaque horaire du cadran.

Voici une variante de cet exercice. A nouveau sans bouger votre tête, faites le tour de l'horloge imaginaire en allant observer ses contours de manière à tirer et relâcher vos yeux. Une fois le tour du cadran fait dans le sens des aiguilles d'une montre, répétez l'exercice dans le sens inverse.



Vos mots de la fin

Douceur • Ralentir • Reposer • Respiration • Yoga • Moment suspendu • Calme • Regard respirant
• Merci • Gratitude



Pour en savoir plus :

Vous pouvez suivre l'actualité de Véronique sur [son site internet](#).
Retrouvez aussi le livre fondateur de la méthode Bates "[Une vue parfaite sans lunettes ni traitement ou intervention](#)"

Merci de votre participation !

Vous pouvez nous écrire à plus@germe.com. Rendez-vous sur l'agenda sur site germe.com pour connaître les prochaines dates de webinaires !