**Comment utiliser le "pseudo-shifter"**

J'avoue que ce n'est pas un nom très généreux pour un outil extrêmement utile. Nous l'appelons ainsi car il a encore une certaine analogie avec le Shifter : il est extrêmement utile pour stimuler le déplacement, c'est-à-dire le mouvement très rapide des yeux. On insistera aujourd'hui sur le fait que sont particulièrement stimulés les mouvements micro-saccariques qui jouent un rôle central dans la mise au point et donc dans la netteté de la vision.

**Mode d'emploi n°1 : " râper".**

La feuille est placée horizontalement (et donc avec les lignes en position verticale) à une distance de 20-30 cm des yeux. Vous regardez le papier sans essayer de vous focaliser dessus et le déplacez de droite à gauche avec un mouvement pas trop lent (1-2 secondes pour aller de D à gauche et idem pour reculer. Avancez environ une minute, puis vérifiez comme vous voyez de près ou de loin selon votre problème. Vous remarquerez peut-être des améliorations notables. C'est une sorte de solution rapide de la rigidité du regard.

L'œil reçoit ainsi une sorte de massage visuel, très stimulant, à condition :

* Gardez votre regard détendu, passif, sans essayer de vous concentrer ou de « saisir » ce que vous voyez.
* Clignez langoureusement à chaque mouvement.
* Ne jamais arrêter de respirer.

**Deuxième méthode : suivre le contour, ou peigner sur le noir**

Toujours avec une feuille horizontale, cette fois à la meilleure distance de mise au point (plus près pour les myopes, plus loin pour les presbytes). Suivez lentement chaque ligne avec vos yeux en douceur, comme si nous la repeignions en noir avec un pinceau (imaginaire) attaché à votre nez. Il va de haut en bas sur une ligne et de bas en haut sur la suivante. En même temps, chaque ligne est gardée à l'esprit. Si vous perdez le compte, vous recommencez.

Ici aussi il faut :

* Gardez votre regard détendu et fluide, sans chercher à « saisir » ce que vous voyez. Comme si le regard peint
* Clignez des yeux langoureux à la fin de chaque mouvement, avant de passer à la ligne suivante.
* N'arrêtez jamais de respirer.
* NE VOUS PRÉCIPITEZ PAS.

Enfin observez (très brièvement) quelque chose de près ou de loin : vous devriez remarquer une meilleure mise au point.

Il existe d'innombrables autres façons d'utiliser cette brochure. Un éducateur visuel pourra vous en montrer plusieurs. Mais toi aussi tu peux en découvrir de nouvelles