



Association Roger Vittoz
Rééducation du contrôle cérébral

Pression, dispersion, dépression ?



La méthode Vittoz, une thérapie active

Contacts Presse :

Bénédicte CHAPOULLIE : 06 84 33 10 50
benedicte.chapoullie123@orange.fr

Marie-Gabrielle COLARD : 06 01 97 03 78
frcolard@wanadoo.fr

Association loi 1901 – Siège social : Association Roger Vittoz, 12 rue de l'Université, 75007 Paris
Tél. : 06 15 94 80 20 – Site Internet : www.therapie-vittoz.org
Siret : 388 127 805 00025 – Organisme de formation agréé sous le N° 11753576075 (I.d.F.)

Sommaire

- Qu'est-ce que la méthode Vittoz ? 3
- « La réceptivité, c'est tout ! » 5
- Conscience et neuroplasticité 7
- Le docteur Vittoz 8
- L'onde Vittoz 9
- Le Vittoz, pour qui ? 10
- Modalités d'une thérapie Vittoz 11
- Témoignages 13
- L'Association Roger Vittoz 16



Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?

Une méthode éprouvée, qui, en s'appuyant sur la perception sensorielle et le développement de la conscience, propose des exercices simples pour une véritable rééducation du fonctionnement cérébral.

Renforcement de la conscience

La méthode Vittoz a été conçue au siècle dernier par un médecin suisse, le D^r Roger Vittoz (1863-1925), l'un des premiers à s'intéresser aux conséquences physiques du stress, des blessures intérieures et des émotions. En fait, l'un des premiers psychosomaticiens. Egaleme nt l'un des premiers médecins à avoir l'intuition de la plasticité neuronale. Elle entre aujourd'hui dans le champ des psychothérapies à médiation corporelle.

Prenant appui sur la perception sensorielle, cette méthode est essentiellement centrée sur le développement de la conscience :

- conscience des sensations présentes dans les actes ordinaires du quotidien,
- conscience de notre environnement,
- conscience des idées, des pensées qui nous habitent,
- conscience de nos émotions.

Cette conscience éprouvée permet un rétablissement du fonctionnement cérébral, ou « *contrôle cérébral* », comme l'appelait le D^r Vittoz, grâce à la recherche d'un juste équilibre entre notre mental et notre réceptivité par les sens. Ainsi, la méthode Vittoz s'avère particulièrement précieuse en cas de fatigue, stress, dispersion, oublis, anxiété, dépression, tensions physiques et nerveuses, difficultés à gérer nos émotions, nos relations aux autres...

Des exercices simples

Par la pratique d'exercices simples, l'on découvre la possibilité de reposer notre mental surmené, de le recharger en énergie, de vivre l'instant présent, d'assumer

le quotidien et les difficultés avec une juste distance, d'améliorer concentration, mémoire, sommeil et détente, gestion du temps et des émotions.

Ces exercices sont tout d'abord corporels et sensoriels, destinés dans un premier temps à renforcer notre réceptivité. Il s'agit en fait de retrouver, *via* les cinq sens, nos sensations primaires, « *comme l'enfant au réveil* », en évitant de les passer par le filtre déformant et fatigant de nos pensées.

C'est une invitation à accueillir les sensations sans effort, sans *a priori*. Ainsi, en nous exerçant à la réceptivité consciente, nous coupons court à notre émissivité mentale (à nos pensées qui, livrées à elles-mêmes, ont pu tourner en rond, dériver vers des obsessions, se déformer...). Nous nous offrons des plages de repos, et expérimentons rapidement une sensation de détente, de présence à l'instant.

Il est intéressant de souligner que cette intuition du D^r Vittoz est aujourd'hui prouvée scientifiquement par l'imagerie médicale (IRM) : en réceptivité, le cerveau est au repos.

Mise en place de nouvelles habitudes cérébrales

La répétition des exercices favorise la création de nouveaux circuits neuronaux. Grâce à la plasticité neuronale, il devient possible de remettre en place de « *bonnes habitudes cérébrales* ». Le patient dispose enfin d'outils facilement intégrables à sa vie quotidienne, pour ne plus subir passivement ses états négatifs, mais redevenir acteur de son bien-être et de son évolution.

D'autres exercices sont proposés, pour favoriser ses capacités de concentration (« *La concentration est un repos* » Roger Vittoz dans *Notes et pensées*) et développer des capacités mentales de choix, de mise à distance, jusqu'à l'essor de la volonté.

D'autre part, en étant plus à l'écoute de sa vie intérieure, en développant son aptitude à nommer ce qu'il ressent, le patient approfondit la connaissance de lui-même, la conscience de ses émotions, et celle de ses blessures. La compréhension des mécanismes mis en place l'amène à s'ouvrir aux changements et à trouver les moyens d'agir sur ses idées et ses comportements.

Les bienfaits de la méthode sont alors multiples. On observe le plus souvent une détente profonde, le renforcement de l'estime et de la confiance en soi, comme de sa capacité à choisir, décider et agir. On rencontre aussi une unification de sa personne, une possibilité d'évolution psychique.



« **La réceptivité, c'est tout !** »

Renforcer sa réceptivité : la première étape du travail Vittoz, essentielle.

« *La réceptivité, c'est tout !* ». Cette citation de Roger Vittoz montre l'importance qu'il attribuait au rétablissement ou au développement de nos aptitudes réceptives. C'est la première étape, indispensable, mais qui peut parfois s'avérer suffisante pour certains patients.

Être présent ici et maintenant par la conscience de nos actes. Être présent à ce que nous faisons, avec une conscience exacte, qui empêche toute distraction. Il s'agit de **sentir** l'acte et non de le penser, car la pensée est émissive alors que la sensation est réceptive.

En favorisant notre réceptivité, nous retrouvons des impressions justes et non déformées. En prenant l'habitude de bien voir ce que nous regardons, de bien écouter ce que nous entendons, de bien sentir ce que nous faisons, nous recouvrons notre calme, car l'expérience de la réceptivité, par la posture d'accueil qu'elle implique, procure la détente. Nous saurons également retrouver par exemple nos clés, car nos mains, nos yeux, en étant réceptifs, auront enregistré l'endroit où nous les avons posées ! Plus en profondeur, la réceptivité améliore l'objectivité de notre jugement.

Prêt à tester ?

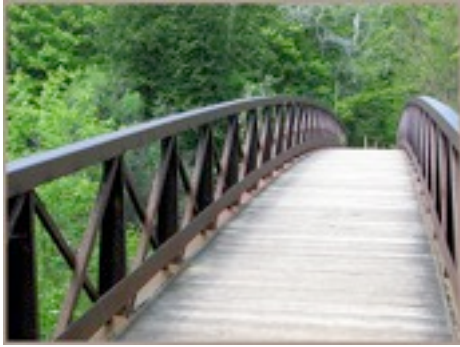
Essayez un instant : tout d'abord, prenez le temps de formuler votre état, c'est - à-dire comment vous vous sentez au niveau physique, mental et émotionnel.

Maintenant, assis à votre place en train de lire ces lignes, accueillez les sensations que vous procure votre position. Portez votre attention sur les parties de votre corps qui se trouvent en appui (fesses, dos, pieds...). Puis fermez les yeux, et accueillez entre vos mains la feuille de papier que vous tenez : son poids, sa texture, sa température, son volume, sa souplesse. Ensuite, ouvrez vos oreilles aux bruits qui vous entourent, sans faire d'effort, juste en les laissant venir jusqu'à vous, tels qu'ils vous parviennent. Enfin, ouvrez vos yeux et redécouvrez visuellement l'aspect de cette feuille : sa couleur, le volume des textes écrits...

Et maintenant, essayez à nouveau de reformuler votre état présent tant au niveau physique qu'aux niveaux mental et émotionnel. Y a-t-il eu une évolution par rapport au début de l'exercice ?

Vous venez de vivre votre propre expérience de réceptivité, comme le bébé au réveil qui s'ouvre au monde et le découvre, en recevant les sensations, sans chercher autre chose.

Avec la méthode Vittoz, nous nous mettons à l'école du « *recevoir* » qui peut nous emmener très loin...



Conscience et plasticité neuronale

Un cerveau souple

En reconnaissant les possibilités de modifications des circuits cérébraux, les récents travaux de recherche des neurosciences sur le fonctionnement cérébral justifient les thérapies à médiation corporelle ou émotionnelle.

La plasticité neuronale est la capacité qu'a le cerveau de réactiver ou de créer de nouveaux circuits par formation ou disparition de synapses. En effet, les neurones sont connectés les uns aux autres au niveau des synapses, et communiquent entre eux grâce aux neurotransmetteurs : dopamine, sérotonine, endomorphines etc. On sait aujourd'hui que ces connexions ne sont pas rigides et que la modification, voire la reconstruction de circuits, est possible. Cela prend du temps et nécessite un travail régulier de répétition d'exercices. En revanche, si les connexions ne sont pas employées, elles sont mises en dormance ou même éliminées.

La bonne nouvelle est que le cerveau garde toute sa vie durant cette souplesse adaptative, cette ouverture au changement.

Cela explique comment le patient, au travers de son travail en Vittoz (prises de conscience et mise en mouvement du corps) peut débloquer et stimuler la production de ses neurotransmetteurs, et agir ainsi en profondeur.



(1863-1925)

Le docteur Vittoz

Il crée d'abord sa méthode pour lui-même avant de la proposer à ses patients

Roger Vittoz était un médecin généraliste suisse, installé à Lausanne. Au cours de son internat, il connaît la maladie, puis la dépression, ce qui le sensibilise très tôt à la dimension psychique de la souffrance, qu'il retrouvera par la suite chez nombre de ses patients. C'est grâce à une auto-observation très fine qu'il est parvenu à trouver sa propre voie de guérison.

En corrélation avec sa propre expérience, ses observations cliniques aboutissent à la constatation que l'état du patient dépend de la qualité de son fonctionnement cérébral. En s'appuyant sur leur conscience de la perception sensorielle, il découvre et trace une nouvelle voie pour soulager et rétablir l'état déficient de ses patients « *neurasthéniques* » (selon l'expression de l'époque). Il leur prescrit des exercices de « *conscientisation* » adaptés à chacun et pouvant être intégrés dans la vie quotidienne.

Il met ainsi au point cette méthode centrée essentiellement sur le développement du conscient dans ses dimensions physiques, mentales et émotionnelles, alors que parallèlement, son contemporain Sigmund Freud oriente ses recherches vers le décryptage de l'inconscient.

Rapidement, sa méthode connaît un immense succès

On vient de loin, et en nombre, pour se faire soigner à Lausanne. Outre ses compatriotes, des ressortissants français, anglais, américains, russes, et même indiens viennent recevoir ses soins. Ainsi parle-t-on alors du « *train Vittoz* », venant de Paris, et amenant ses patients.

Il publie en 1911 le résultat de ses recherches dans un ouvrage de vulgarisation destiné à ses patients, *Le Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, régulièrement réédité depuis lors aux éditions Pierre Téqui.

Ceux qui ont connu le Dr Vittoz estiment souvent que sa personnalité est caractérisée par une grande humanité et modestie.



L'onde Vittoz

Roger Vittoz découvre qu'une main entraînée peut percevoir une vibration, d'origine cérébrale

Le Dr Vittoz a cherché un moyen pour le thérapeute de suivre l'activité du cerveau de son patient. Ainsi écrit-il dans son livre, *Traitement des psychonévroses par le rétablissement du contrôle cérébral* : « Mes expériences personnelles m'ont démontré, à l'encontre des opinions admises, que la main, avec un certain entraînement, [...] pouvait donner des indications suffisamment précises sur le travail cérébral » (p. 50), et, dans *Notes et pensées* (p.44) : « il faut toujours partir de ce principe que tout corps vibre : qu'il est émissif et réceptif ; le corps humain est donc un corps radiant dont les ondes peuvent toujours être ramenées à un foyer principal. »

Il a en effet découvert que le cerveau émet une « onde », ou « vibration », perceptible par la main entraînée du thérapeute, et que ses caractéristiques (mouvement, amplitude, souplesse, rythme...) sont en lien direct avec la nature de l'activité cérébrale. C'est en partant de cette découverte qu'il mit au point sa méthode.

Sa découverte est confirmée

Cette onde fut étudiée ensuite dans les années 1950 par le Docteur Pierre d'Espinay, de Lyon, et le physicien Alphonse Gay, qui conçurent le « micropléthysmographe », appareil muni d'un électrocardiographe et d'un microphone, et grâce auquel on put effectuer pour la première fois des enregistrements graphiques de la vibration Vittoz.

Les praticiens de l'Association Roger Vittoz sont formés à cette perception de la vibration cérébrale. Ils perpétuent ainsi la pratique de Roger Vittoz. Grâce à l'examen clinique de cette vibration, ils sont à même de choisir et adapter avec précision les exercices proposés.



Le Vittoz, pour qui ?

Une clientèle très large

Parce qu'elle est simple, la méthode Vittoz est accessible à tous et s'adresse à un public très large allant de 7 à 107 ans... À tout âge, chacun peut y trouver des bienfaits. « Le Vittoz » attire aussi bien des enfants, des étudiants, que des adultes en activité, des femmes au foyer ou des personnes retraitées.

Les motifs de consultation les plus courants sont la dépression, le stress, l'anxiété, les difficultés d'attention et de mémoire, l'hyperactivité, la spasmophilie, les troubles du sommeil, la fatigue chronique, les T.O.C., les phobies, etc.

La méthode peut trouver sa place dans une démarche de développement personnel ou dans un projet de nouvel art de vivre. Elle peut également être bénéfique dans le cadre du traitement thérapeutique d'un trouble particulier.

Selon les désirs du patient, le travail thérapeutique comportera une part psychique plus ou moins importante.

Parfois, le Vittoz peut être conseillé pour le traitement d'une pathologie psychotique. Le thérapeute travaille alors en lien avec l'équipe médicale qui suit le patient. Dans ce cas, il s'agit davantage d'une rémédiation « *de confort* », qui apporte un soulagement à la souffrance physique ou psychique du patient.



Modalités d'une thérapie Vittoz

Une thérapie à court et moyen terme

La psychothérapie Vittoz fait partie des thérapies à court et moyen terme. Cependant, si les résultats peuvent être rapides et durables, la longueur de la thérapie et la périodicité des séances peuvent varier en fonction des motifs de consultation et du désir du patient. Chaque séance individuelle accompagnée par un praticien formé et certifié de l'Association Roger Vittoz dure environ une heure.¹

Les exercices proposés sont expérimentés en séance avec le praticien, qui les choisit en fonction des besoins du patient. Ce dernier est invité à s'entraîner entre les séances pour générer de nouvelles habitudes. En effet, la répétition des exercices est nécessaire car elle favorise la mise en place de nouveaux circuits neuronaux. Le travail, au début très sensoriel, évolue ensuite pour devenir plus mental.

Un travail fonctionnel

Si nous sommes dans « *l'incontrôle* » (au sens donné par Vittoz), nous nous laissons envahir par des émotions, par des idées obsédantes que l'on n'arrive pas à écarter, etc.

Par contre, si nous sommes dans le « *contrôle* », nous éprouvons une sensation d'équilibre, d'harmonie, d'unité intérieure, de présence.

Du point de vue du praticien Vittoz, le manque de contrôle s'exprime par un défaut d'équilibre entre l'émissivité (la pensée), et la réceptivité (la conscience).

La **réceptivité** conditionne ce travail de rééquilibrage et permet l'articulation des grands axes de la méthode : une bonne **concentration**, la **mise à distance**, **l'élimination**, la capacité de **choisir** sans être tiraillé, et d'exercer sa **volonté** en plein accord avec soi-même

¹ Les personnes résidant loin de tout praticien pourront bénéficier de cures individuelles intensives, ainsi que de stages de découverte et d'approfondissement proposés par l'Association Roger Vittoz.

Par ailleurs, l'Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral, IRDC, regroupe aussi des praticiens certifiés de la méthode. (39 rue Lantiez, 75017 Paris. Rens : 01 42 63 66 44 et www.vittoz-irdc.net)

L'ouverture sur un travail psychique

Le travail fonctionnel permet au patient de découvrir d'une part l'action que son corps peut avoir sur son psychisme (processus dit « *somato-psychique* »), et d'autre part l'action que peut avoir son psychisme sur son corps (processus dit « *psychosomatique* »). Ce travail fonctionnel favorise l'accueil des émotions, c'est pourquoi, bien souvent, la méthode ouvre la perspective d'un travail d'approfondissement plus psychique.

Ainsi, elle offre la possibilité de traiter aussi bien les causes, que les symptômes des dysfonctionnements.

Dans le cadre de la relation avec le patient, le thérapeute accorde toute la place nécessaire à la parole, à l'écoute, au dialogue. Il sait combien cette relation avec le patient est importante dans le processus thérapeutique.



Témoignages

Jean-Paul, 46 ans :

« Voilà 20 ans que je souffrais de rhinites chroniques et d'angoisses récurrentes. La médecine m'avait soulagé passagèrement des symptômes pénibles, mais ni les traitements de fond à base d'homéopathie, ni l'acupuncture n'avaient vraiment amélioré ma qualité de vie.

Sur ce, au milieu de la quarantaine, j'ai commencé à rencontrer des difficultés professionnelles : conflits mal supportés, angoisses fortes, manque d'énergie, agacements répétés, questions inquiétantes sur mon avenir professionnel... Certes, ma foi ancrée dans la prière me soutenait, mais j'ai cherché également des moyens humains pour m'en sortir. C'est ma femme qui m'a parlé de la thérapie Vittoz. Et je me suis lancé.

Un an après, très progressivement certes, je me reconstruis. Je redécouvre l'utilisation et le plaisir de mes sens. Je me suis aperçu que je ne sentais plus mes pieds : même lorsque je faisais mon footing, je ne sentais pas mon corps que je ne respectais donc pas et qui savait me le dire après ! Je vivais trop projeté dans les soucis du futur : je ne savais pas apprécier la vie. Je redécouvre le goût des choses, le plaisir de vivre les choses simples dans le présent.

Je revisite petit à petit mon histoire personnelle qui éclaire ce que je suis, ce que je peux et surtout ce qui ne me convient pas. Ma seule volonté ne peut plus écraser ce que je pouvais encore forcer dans ma nature avec l'énergie de ma jeunesse.

Et puis ma relation aux autres aussi s'apaise et s'améliore. Enfin, je reprends conscience de mes émotions négatives, je les accepte et, du coup, je les vis beaucoup mieux. À travers les exercices Vittoz simples, un nouvel équilibre se remet progressivement en place. Je vis plus sereinement, plus paisiblement. Et ceci durablement. »

Marie, 60 ans :

« Il y a 6 ans, l'ablation de kystes sur les nerfs au niveau du sacrum a amené de telles douleurs que je vivais allongée, ayant cessé toute activité. Les médecins ne savaient plus quoi faire de moi et j'eus le sentiment d'être abandonnée. C'est alors que je me suis tournée, grâce à une amie, vers le Vittoz et l'ostéopathie. Là je devins actrice, j'agissais : je fis beaucoup d'exercices et progressai dans la gestion de la douleur. Je commençais à ne plus subir mais à regarder ma souffrance en face : je cherchais à « vivre avec » au lieu d'absorber des drogues pour faire comme si elle n'existait pas. Puis je compris que la souffrance peut avoir une signification autre que simplement physique ; que « psychosomatique » ne veut pas dire « maladie inexistante ». En fait mon corps souffre et mon psychisme aussi. Très progressivement grâce à ma thérapeute Vittoz, j'ai commencé à comprendre, à réaliser et à accepter. Petit à petit j'ai pu lâcher les calmants et reprendre une vie sociale. La douleur a baissé et j'ai maintenant une vie presque normale. Si j'ai encore mal, cela n'a rien à voir avec ce que cela a été. Le Vittoz m'a aidée à grandir en étant écoutée, accompagnée, et surtout en participant à cette guérison. »

Florence, 33 ans :

« Après la naissance de mes enfants, j'ai senti que je ne pouvais pas tout maîtriser et je suis devenue très tendue. J'étais trop impulsive, ne sachant pas me poser, voulant tout en même temps : toujours en train d'anticiper, de me projeter dans tout ce que j'avais à faire de façon épuisante. La méthode Vittoz m'a aidée à prendre conscience de certaines de mes limites et de beaucoup de manques. Elle m'aide à être plus présente aux choses, aux personnes, à prendre plus de recul dans beaucoup de situations et également à réajuster ou à éviter certains actes ou paroles excessifs. Je regarde mes enfants avec plus de confiance, et je trouve toujours quelques fleurs à mettre dans mon bouquet quotidien ! »

Anne, 70 ans :

"La méthode Vittoz m'a appris à vivre "au présent", à prendre conscience de l'importance de chaque rencontre, de chaque chose, à poser un regard différent sur le quotidien. Cette façon différente de vivre m'apporte beaucoup de sérénité et une force que j'étais loin d'imaginer. Les grosses angoisses que j'avais ont progressivement diminué puis disparu. Je sais maintenant profiter de tous "les petits bonheurs" du quotidien. Ma vie a vraiment changé."

Solène, 18 ans :

« Le caractère angoissant que j'attribuais systématiquement à chaque situation s'est effacé peu à peu grâce à la prise de conscience de mon corps. J'ai pu me centrer sur le moment présent et sur la réalité pour ne plus partir immédiatement dans des considérations non fondées. En même temps la méthode m'a aussi conduite à avoir confiance en moi. »

Adrien, 18 ans :

« Avec le Vittoz, j'ai appris à me calmer et à accepter plus facilement les choses et les gens qui m'entourent. J'ai compris que tout ne peut pas être tout blanc ou tout noir, mais que le gris est une couleur qui existe. Aujourd'hui je vois la vie du bon côté, je suis heureux et cela fait très longtemps que je n'avais pas employé ce mot. Les autres personnes que j'avais vues avant, me donnaient, pour me relaxer, des « trucs » que j'oubliais à la minute même où je sortais de leur bureau. Alors que là, j'ai gardé les schémas dont deux en particulier : le signe de l'infini qui me détend en DS (devoir surveillé) et la rosace que j'utilise quasiment tous les soirs pour m'endormir. »¹

Benoît, 17 ans :

« Affecté d'un bégaiement qui pouvait devenir gênant dans la vie professionnelle, j'ai suivi pendant quelques temps la méthode Vittoz. Celle-ci permet de se détendre de façon rapide et efficace, de se libérer l'esprit, de mieux percevoir le monde extérieur, de se concentrer, d'améliorer la maîtrise de soi. Elle m'a beaucoup aidé, et alors que je suis cette année en classe préparatoire, je continue à faire des exercices qui me sont très bénéfiques en particulier avant les interrogations orales. »

Théo, 12 ans :

« La méthode m'a aidé à cesser de m'agiter dans tous les sens, à me concentrer et à mieux travailler. »

¹ En Vittoz nous nous entraînons à tracer certains graphiques pour leurs vertus équilibrantes, calmantes, dynamisantes, structurantes...



L'Association Roger Vittoz

33 ans d'ancienneté

L'Association Roger Vittoz, association loi 1901, a été fondée le 27 février 1977 à Paris. Le D^r Michel Baudry en a été le fondateur et premier président.

Le siège social de l'Association se situe au 12 rue de l'Université, 75007 Paris.

Son but est de promouvoir la méthode Vittoz, sa pratique et la formation des thérapeutes, selon l'enseignement oral du D^r Vittoz, retransmis fidèlement par ses élèves directs. Depuis la création de l'Association, cette méthode n'a cessé de s'enrichir de l'expérience de ses praticiens.

L'Association Roger Vittoz regroupe des praticiens, des stagiaires en cours de formation, ainsi que des sympathisants désireux de soutenir ses actions...

Organisme de formation

Depuis 2001, l'Association Roger Vittoz est un organisme de formation initiale et continue, enregistré à ce titre auprès du ministère de l'emploi et de la solidarité.

Outre la formation continue de ses membres, elle propose une formation initiale d'une année, ouverte aux personnes ayant suivi une cure individuelle Vittoz (20 heures minimum), et désireuses d'approfondir la méthode. Cette formation comprend cinq week-ends. Elle peut être complétée par un cycle professionnel de trois ans, conçu spécifiquement pour des personnes souhaitant prolonger leur formation jusqu'à l'obtention de la qualité de praticien de la méthode Vittoz.