

Martine MINGANT

# Vivre pleinement l'instant

La méthode Vittoz



EYROLLES

Collection Les chemins de l'inconscient

# **Vivre pleinement l'instant**

La méthode Vittoz

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)



Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2007  
ISBN : 978-2-212-53840-3

Martine Mingant

# Vivre pleinement l'instant

La méthode Vittoz

EYROLLES



Dans la même collection, chez le même éditeur :

Juliette Allais, *La psychogénéalogie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*

Michèle Declerck, *Le malade malgré lui*

Michèle Declerck, *Peut-on changer ?*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*

Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*

Dr. Martin M. Antony, Dr. Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Virginie Megglé, *Couper le cordon*

Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

*Dans la série « Les chemins de l'inconscient »,  
dirigée par Saverio Tomasella :*

Saverio Tomasella, *Faire la paix avec soi-même*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella,  
*Habiter son corps*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

# Remerciements

Je remercie les thérapeutes vittoziens, les patients, les étudiants qui me permettent de mieux comprendre chaque jour la démarche de la méthode Vittoz.

Je remercie tout particulièrement Saverio Tomasella qui m'a amenée à entreprendre ce travail d'approfondissement et de clarification et qui m'a accompagnée tout du long.

Je remercie Lucette Chapelle, Claire Descubes, Micheline Durbec et Véronique Faure qui m'ont aidée, chacune dans son domaine.

J'exprime toute ma reconnaissance et ma profonde amitié à Christiane Guyon Gellin et au docteur Annick Leca pour leur engagement et leurs relectures attentives et constructives.

Je remercie aussi mon compagnon pour sa patience, sa présence et sa prise en charge du quotidien.

À Rosie Bruston  
Médecin et thérapeute vittozienne

*« Car l'espérance, fille de l'amour de la vie, n'a pas de limites.  
Elle est une quête inlassable de ce lieu, où, parce qu'il aura  
trouvé sa vérité, l'homme sera dans la liberté d'être, dans  
les limites que lui-même aura posées, acceptées d'un autre  
peut-être, mais toujours selon son désir d'amour<sup>1</sup> ! »*

---

1. BRUSTON R., *La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

# Table des matières

Préface .....	1
Introduction.....	3
<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?.....</b>	<b>7</b>
Le docteur Roger Vittoz .....	7
Les grandes lignes de la méthode Vittoz .....	9
Les outils du thérapeute .....	12
La relation thérapeutique.....	16
Les domaines d'application de la méthode Vittoz .....	19
<b>Chapitre 2 - Reprendre le contrôle de sa vie .....</b>	<b>23</b>
L'importance du contrôle cérébral .....	23
La rééducation du contrôle cérébral, fondement de la méthode Vittoz.....	27
<b>Chapitre 3 - Dans la boîte à outils :     des exercices à répéter .....</b>	<b>39</b>
Pour un changement en profondeur .....	39
Les fondements neurophysiologiques .....	41

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Quelques règles à respecter.....	44
Des éléments récurrents .....	46
Les difficultés rencontrées .....	50
<b>Chapitre 4 - Des exercices de réceptivité, pour une perception juste des sensations .....</b>	<b>55</b>
Qu'est-ce que la réceptivité ?.....	55
L'acte conscient simple .....	61
Les actes conscients spécifiques.....	66
La lecture consciente à haute voix .....	75
<b>Chapitre 5 - Des exercices d'émissivité, pour maîtriser ses pensées .....</b>	<b>81</b>
La pensée non contrôlée.....	81
La concentration .....	84
La décentration.....	89
La déconcentration.....	91
L'élimination.....	96
Les appels d'état.....	100
<b>Chapitre 6 - User de sa volonté.....</b>	<b>107</b>
La volonté selon Roger Vittoz.....	108
La mise en action de la volonté .....	110
Pourquoi nous ne voulons pas (ou mal).....	113
La rééducation de la volonté.....	116
Les actes reprises ou « stop ».....	121
<b>Chapitre 7 - La relaxation Vittoz .....</b>	<b>125</b>
Une relaxation particulière .....	126
Quatre étapes à vivre .....	127

## TABLE DES MATIÈRES

Les difficultés rencontrées .....	136
Pour résumer .....	138
<b>Chapitre 8 - Retrouver sa liberté.....</b>	<b>141</b>
Le conditionnement .....	142
La démarche de libération .....	145
La restauration .....	153
La réactivation émotionnelle .....	157
Choisir les exercices adaptés à la situation .....	160
<b>Chapitre 9 - La méthode Vittoz, de 0 à 100 ans....</b>	<b>161</b>
L'acquisition de l'indépendance, de 3 à 12 ans .....	161
L'acquisition de l'autonomie, de 12 à 25 ans.....	164
L'adulte en activité, de 25 à 60 ans.....	170
La retraite et la fin de vie.....	177
Conclusion .....	181
Bibliographie .....	185
Vittoz IRDC .....	189



# Préface

Les possibilités pour « s'accueillir » et devenir soi-même sont multiples, de même que sont variés les chemins de guérison. Il ne saurait être question d'absolutisme, d'aucune façon, en matière de soins et d'écoute de l'être humain.

Lorsque je me formais à la psychanalyse, j'ai eu la chance de rencontrer Geneviève Esmenjaud. Avec cette vieille dame si claire, si douce, si présente aussi, j'ai eu la joie de découvrir la méthode Vittoz, de la pratiquer sur moi-même durant plusieurs années et d'apprendre à l'utiliser auprès d'enfants, d'adultes ou même de groupes. Cet apprentissage et cette expérience m'ont beaucoup apporté et je garde en mémoire l'« évidence intérieure » que j'y ai découvert. Elle me sert encore de repère intime, dans ma pratique de la psychanalyse en particulier, et dans mon existence en général.

Bien sûr, quelques puristes pourraient soulever les potentiels points de divergence entre ces deux « arts » que sont la psychanalyse et la méthode Vittoz, en mettant par exemple en relief la notion de *contrôle*, étrangère à la psychanalyse, qui cherche avant tout à ouvrir à l'inconscient, à lever les inhibitions et les refoulements, à pointer les dénis, etc. Certes ! Pourtant, un fonctionnement cérébral sain et harmonieux facilite ces processus

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

d'autonomisation de la personne, autant que l'accès à son désir profond d'humain en croissance et en devenir.

Aussi, au-delà des termes, qui peuvent revêtir des consonances différentes d'un auteur à l'autre ou d'une pratique à l'autre, je voudrais engager lectrices et lecteurs à découvrir la pertinence de cette méthode créée par le docteur Vittoz à l'époque où Freud inventait la psychanalyse. Martine Mingant a su la présenter ici de façon accessible, concrète et simple tout à la fois.

Dr Saverio Tomasella  
Psychanalyste

# Introduction

Pourquoi ce livre ?

D'une part, je dois à la méthode Vittoz et à ses praticiens d'avoir appris à vivre avec le décès de mon fils de neuf ans. Cette expérience personnelle a été une révélation pour moi. J'ai été accueillie, entourée, respectée dans ma souffrance, et j'ai pu prendre tout le temps dont j'avais besoin pour me reconstruire. Entre chaque séance, les exercices m'apportaient un indispensable soutien dans ma vie quotidienne. Ce vécu m'a tout naturellement amenée à devenir thérapeute et formatrice pour partager mon expérience.

D'autre part, je dois à Rosie Bruston, médecin et pédagogue, d'avoir « baigné » dans la méthode au cours de nombreuses années de collaboration dans le cadre de la formation au sein de l'association Vittoz IRDC<sup>1</sup> Sud. Une fois par mois, le samedi soir, elle m'attendait après les cours. Dans la sérénité de son appartement à Aix-en-Provence, elle préparait une tisane et je lui racontais la journée. Puis elle me parlait de la

---

1. Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral.

méthode Vittoz : présence, conscience, contrôle, volonté, libération... elle était intarissable. C'est avec émotion et reconnaissance que me reviennent en mémoire tous ces moments privilégiés.

Rosie Bruston a su structurer la transmission de la méthode Vittoz en créant l'Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral (Vittoz IRDC). Comme le docteur Vittoz, elle était convaincue, au plus profond d'elle-même, de la capacité de chacun à changer.

Enfin, mon expérience personnelle en tant que patiente, puis en tant que thérapeute et formatrice renforce chaque jour un peu plus ma conviction de la profondeur de cette méthode. Cette dernière est, selon moi, une planche de salut pour toute personne qui se débat entre les conseils et les tranquilisants, pour toute personne qui, un jour, décide de ne plus subir et de reprendre sa vie en main.

Le docteur Vittoz nous propose :

- de restaurer ou d'instaurer notre équilibre par le *contrôle cérébral*, qui sera défini plus précisément au chapitre 2 ;
- de maintenir cet équilibre en vivant en pleine conscience et en élargissant le champ de nos possibilités à tous les niveaux (corporel, mental et émotionnel) ;
- de consolider cet équilibre par une démarche de libération (technique spécifique de la méthode Vittoz abordée au chapitre 8).

Tout en reposant sur des bases solides, l'intégration simple et souple de la méthode Vittoz dans la vie quotidienne laisse une grande liberté quant à la pratique des exercices et respecte la demande et l'évolution de chacun. Deux niveaux se distinguent dans la cure : un *traitement fonctionnel* grâce auquel le patient apprend à gérer au mieux son quotidien et, si nécessaire, un *traitement psychique*, qui le conduit à donner un sens à ses comportements et se libérer ainsi de ce qui le perturbe.

## INTRODUCTION

Bien sûr, l'état d'équilibre n'est jamais acquis de manière définitive, car nous restons tributaires des aléas de la vie. Cependant, les outils vittozziens sont là pour nous fortifier, d'où l'importance de les expérimenter journallement.

Pour une intégration réussie de cette discipline, il est conseillé de bénéficier, au début tout au moins, de l'accompagnement d'un thérapeute. Les exercices proposés au fil du texte – qui pour la plupart nécessitent la présence d'un praticien Vittoz – amèneront chacun à « habiter sa vie » librement.



# Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?

Très peu de méthodes portent encore le nom de leur auteur. On parle de *bioénergie*, de *PNL*, de *sophrologie*... alors pourquoi préférer *méthode Vittoz* à *contrôle cérébral*<sup>1</sup> ? Tout simplement parce que cette méthode est profondément liée à la personne du docteur Roger Vittoz, à sa qualité d'écoute du patient, à sa façon d'être, d'appréhender la vie.

## Le docteur Roger Vittoz

### Sa vie

Roger Vittoz naît en 1863, à Morges, sur les bords du lac Léman. Il reçoit une éducation protestante, rigoureuse mais très ouverte.

---

1. Il s'agit d'un des fondements de la méthode (voir chapitre 2).

En 1904, il s'installe à Lausanne en tant que médecin généraliste, spécialisé dans les maladies nerveuses. Sa pratique de l'hypnose lui fait constater que, chez les patients dont la participation reste passive et non consciente, les résultats ne s'inscrivent pas de façon durable.

Des années de recherches neurophysiologiques et de pratique de la médecine, ainsi que son expérience personnelle suite à une dépression, lui apportent la conviction que les troubles psychiques peuvent être surmontés par l'individu lui-même :

« *Mon but principal est de lui montrer, autant que je le pourrai, pourquoi il est malade et comment il peut se guérir<sup>1</sup>.* »

## Son œuvre

*Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, son premier livre publié en 1907, est surtout destiné aux patients. Sa mort en 1925 l'empêche d'achever un second ouvrage visant les scientifiques. Ses partisans ont publié ses *Notes et pensées* en 1955<sup>2</sup>, qui témoignent de sa dimension spirituelle.

L'ouvrage *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral* constitue le fondement de la méthode Vittoz. Il garde toute sa justesse aujourd'hui, bien qu'il puisse sembler un peu « désuet » en raison du vocabulaire employé et des connotations morales que l'on peut y trouver. Le mot *dressage*, par exemple, est utilisé pour évoquer cette nécessité de répétition qui est la base de tout apprentissage.

- 
1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.
  2. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, édition revue et augmentée, Pierre Téqui, 1992. L'édition originale est parue aux Éditions du Levain.

L'originalité de ce livre est qu'il est écrit pour le patient avec des mots simples. Roger Vittoz fait confiance à ses patients : il les croit capables de mobiliser leur énergie pour se guérir eux-mêmes et de se prendre en charge grâce aux exercices proposés.

## Les grandes lignes de la méthode Vittoz

Cette méthode psychosensorielle, d'orientation phénoménologique<sup>1</sup>, appartient au courant humaniste. Reposant sur l'expérience de chacun, elle s'appuie sur une écoute des sensations, qui conduit à vivre pleinement le moment présent et à reprendre les rênes de sa vie. Retrouver la sensation d'exister, un sentiment d'unité et un sens à la vie, génère la joie de vivre...

La méthode Vittoz fait appel à des exercices simples, intégrés dans la vie quotidienne, qui amènent tout d'abord celui qui les pratique à reprendre pied dans la réalité. Des actes de la vie quotidienne sont utilisés comme exercices : l'écoute de musique, la marche (que ce soit pour aller à l'université, faire ses courses ou chercher ses enfants à l'école)... Une marche consciente ne nécessite, par exemple, aucune condition particulière, elle ne demande pas plus de temps qu'une marche précipitée durant laquelle on ressasse ses difficultés. En revanche, quelle économie de fatigue au bout du chemin !

Aujourd'hui, la méthode Vittoz fait l'objet d'un intérêt nouveau, car elle se situe sur un terrain original :

- elle n'entre pas en rivalité avec la psychanalyse, car elle s'adresse surtout à la partie consciente de l'individu ;
- elle ne peut se confondre avec des approches purement corporelles, car elle s'efforce de créer une synthèse entre le corps et l'esprit.

---

1. La phénoménologie, développée par Husserl, est la science des phénomènes, c'est-à-dire la science des vécus. Elle prend pour point de départ l'expérience.

## Être à l'écoute de ses sensations

Cette méthode est fondée sur la redécouverte de la sensation. Seule la conscience de nos sensations peut nous donner la conscience de la réalité de l'instant présent, à trois niveaux : corporel, mental et émotionnel.

Dans son ouvrage, le docteur Vittoz aborde l'écoute de son corps, de la sensation, la conscience d'effectuer un acte, le fait de vivre le moment présent, l'accord entre le corps et l'esprit en termes proches de la sagesse orientale. Il propose une vision synthétique de l'être, de l'unité « corps-esprit », ce qui le place parmi les premiers psychosomaticiens<sup>1</sup>.

Selon lui, la vie psychique s'inscrit dans le corps ; il existe une interrelation entre le corps, les pensées et les émotions. La « mémoire du corps » constitue donc un langage ; le corps devient un moyen d'accéder à la vie psychique et de la mobiliser par des mises en situation au travers d'exercices.

## Vivre pleinement l'instant présent

La méthode Vittoz repose sur l'adhésion au principe de l'« ici et maintenant ». En rétablissant un *état de présence*, c'est-à-dire une disponibilité permettant de prendre conscience de nos sensations et de les accueillir sereinement, nous stoppons la « rumination » mentale, la dispersion des idées, et nous mettons à distance les émotions, l'angoisse, tout ce qui rompt notre équilibre. Ce recul nous conduit à accepter et à comprendre les manifestations de notre inconscient.

« Ce n'est que lorsque la mer est calme que nous pouvons entrevoir sa profondeur », disait Rosie Bruston.

---

1. Pour le psychosomaticien, un trouble physique ou fonctionnel traduit un conflit d'origine psychique.

## Reprendre les rênes de sa vie

Selon le docteur Vittoz, tout état psychasthénique<sup>1</sup> est dû à un fonctionnement défectueux du cerveau. Cet organe, s'il est fatigué et surmené, ne peut tenir son rôle de régulation naturel et met en danger notre vie psychique.

La méthode Vittoz repose sur la gestion de l'inconscient par le conscient, définie ainsi :

*« Nous admettons que le cerveau inconscient est, d'une façon générale, la genèse des idées, des sensations, et que le cerveau conscient fait la "mise au point" ; c'est-à-dire que du cerveau conscient dépendent la raison, le jugement, la volonté<sup>2</sup>. »*

Ainsi, lorsque notre cerveau conscient reprend les rênes de notre vie, nous pouvons entendre notre inconscient à travers nos émotions, nos répétitions... Le docteur Bour<sup>3</sup> a appelé la méthode Vittoz *psychothérapie de synthèse et de reconstruction*, car elle s'empare du reste de contrôle, même minime, que nous possédons pour le préserver, le développer et l'affermir.

Par ce « contrôle cérébral », nous reprenons notre vie en main et nous libérons des conditionnements destructeurs qui nous font tant souffrir. La première étape consiste donc à accepter que nous n'allons pas bien.

- 
1. La psychasténie, terme qui n'est plus employé aujourd'hui, regroupait les petits obsessionnels, souvent agités ou abouliques et souffrant d'un complexe d'infériorité. L'aboulie est un « trouble mental caractérisé par l'affaiblissement de la volonté, entraînant une inhibition de l'activité physique et intellectuelle » (*Larousse Expression*).
  2. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.
  3. En France, ce sont les docteurs d'Espiney, Vergier, Pourtal, Katz et Bour qui ont fait connaître la méthode Vittoz.

## Les outils du thérapeute

Le thérapeute vittozien accompagne son patient tout au long des exercices, et donc de la cure, en vérifiant son évolution, grâce à la vibration cérébrale, au dialogue et à l'observation. Bien entendu, il ne juge pas si l'exercice est bien ou mal réalisé, seuls comptent le discours de la personne et son vécu, qui ne peuvent être remis en cause.

### La vibration cérébrale

#### **Découverte du « phénomène Vittoz »**

Comme de nombreux médecins de son époque, le docteur Vittoz pratiquait l'hypnose (il abandonnera par la suite cette technique, dans laquelle le patient reste trop passif à son goût). Sans doute, comme Freud, posait-il alors la main sur la tête de ses patients. Il a probablement conservé cette pratique par la suite, et finit par percevoir des « ondulations » qu'il a baptisées *vibrations cérébrales* :

*« Mes expériences personnelles m'ont démontré, à l'encontre des opinions admises, que la main, avec un certain entraînement, placée sur le front pouvait donner des indications suffisamment précises sur le travail cérébral. (...) Je sais fort bien avec quel scepticisme sera acceptée cette affirmation, car il est en effet difficile d'admettre que le mouvement du cerveau puisse être perçu à travers la boîte osseuse ; mais sans vouloir l'expliquer, tout ce que je puis dire est qu'il a une répercussion extérieure et que cette répercussion peut être sentie par la main ; elle se traduit par une série de chocs répétés, donnant la sensation d'une ondulation ou d'une vibration particulière<sup>1</sup>. »*

Il remarqua que ces vibrations étaient différentes suivant le travail qu'il demandait au patient. Il eut alors l'intuition que le cerveau, comme le

---

1. VITTOZ R., *op. cit.*

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

cœur, pouvait donner des indications sur son activité. Petit à petit, il constata des variations d'intensité, de régularité, de continuité, de vitesse et de localisation de ces vibrations selon l'état du patient et le travail effectué<sup>1</sup>.

C'est ainsi que le docteur Vittoz structure sa thérapie qui amène le patient, à partir d'une vibration perturbée (symptôme de la *maladie*) à une vibration saine (l'équilibre). Il fait de la reconnaissance de ce phénomène, de son interprétation et de son étude, un outil thérapeutique pour connaître l'état de ses patients et conduire la cure.

### **Une perception tactile**

La perception tactile du « phénomène Vittoz » ne peut être effectuée que par un praticien entraîné. Le thérapeute vittozien, qui a « éduqué » sa main, constate qu'en la plaçant sur une partie osseuse du corps (front, épaule, main, genou...) ou à une certaine distance, il reçoit des vibrations émises par la personne. Celles-ci ont une place, un rythme, une dimension, une texture, une densité, une forme, un volume et une direction.

Si ces vibrations renseignent sur l'état de la personne et sur le fonctionnement de son cerveau, il ne s'agit en aucun cas de savoir ce qu'elle pense, mais simplement dans quel état elle est. Ainsi, le thérapeute perçoit la différence entre un cerveau calme et un cerveau agité, entre une pensée contrôlée et un « vagabondage » cérébral. Ce que le docteur Vittoz appelle *vagabondage cérébral* correspond à toutes les pensées et représentations incontrôlées, passives, qui se nourrissent d'éléments négatifs et alimentent les ruminations et les obsessions. Elles entraînent l'indécision, le manque de confiance en soi et l'inertie.

---

1. Roger Vittoz a suivi une démarche scientifique : parti d'une observation, il a élaboré une hypothèse qu'il a vérifiée grâce à l'expérimentation.

La vibration est donc pour le thérapeute vittozien un élément important :

- de diagnostic : dans quel état est la personne ?
- de traitement : quel est l'exercice approprié à ce moment ?
- de pronostic : la méthode Vittoz apporte-t-elle un bienfait au patient ?

## Le dialogue

Comme dans toute thérapie, la parole est un outil primordial dans la méthode Vittoz, même si les exercices occupent une place essentielle. Le dialogue développe notre capacité à nommer nos sensations, nos émotions et nos sentiments.

Il est nécessaire de distinguer précisément à ce stade de l'ouvrage :

- la *sensation*, qui correspond à l'accueil d'une réalité « extérieure » par les cinq sens et d'une réalité « intérieure » par la somesthésie<sup>1</sup> ;
- l'*émotion*, soit l'émergence soudaine d'un état affectif intense en réaction à un événement (une violente colère par exemple) ;
- le *sentiment*, qui est un état affectif résultant d'une disposition de l'être (comme le sentiment d'infériorité).

Nommer sans immédiatement penser, juger ou critiquer, et trouver le mot juste qui fait dire « oui, c'est exactement cela » est souvent un long « réapprentissage ». En restaurant les fonctions sensorielles, le thérapeute vittozien se met dans une position proche de celle de la mère qui apprend à son enfant à nommer ses sensations et ses sentiments. Nous savons que le ciel est bleu parce que quelqu'un a, un jour devant nous, nommé cette couleur. Nous savons que nous sommes tristes parce que d'autres ont mis des mots sur notre vécu.

---

1. La somesthésie est l'ensemble des perceptions sensorielles conscientes de la peau, des organes, des muscles, des articulations.

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

Certaines paroles ouvrent une voie, d'autres « contiennent ». De même, il y a des silences qui accompagnent et laissent vivre l'exercice, d'autres qui accueillent, d'autres enfin qui libèrent la parole.

### L'observation

Enfin, l'observation d'une personne (son aspect physique, son habillement, ses attitudes, son regard, l'expression de ses émotions, sa respiration, ses tics...) apporte de nombreux renseignements sur son état.

#### Exemple de séance de thérapie

Bernard, âgé de soixante ans, vient me voir sur les conseils pressants de sa femme. Il est à la retraite et passe ses journées seul sur son ordinateur, dans son cabanon au fond du jardin. Il participe peu à la vie de famille.

Très vite, il me fait comprendre que les exercices que je lui propose l'ennuient, car il n'en voit pas l'intérêt. En revanche, il souhaite continuer les séances pour parler : « Au moins, avec vous, je peux parler et dire ce que je pense, vous m'écoutez. »

Le premier entretien avec Bernard est très succinct, il n'a pas de demande précise, puisqu'il vient sous la pression de son épouse.

Un jour où il arrive particulièrement énervé, il m'explique que sa femme lui a, la veille au soir, asséné une fois de plus de nombreux reproches. L'échange avec Bernard est toujours difficile, car seules ses recherches le rendent bavard. Je me demande alors quelles questions poser, et surtout dans quel but. Dois-je satisfaire ma curiosité ou accepter ses silences ?

Quelque peu déstabilisée par ce manque de dialogue, je lui propose pour le détendre une relaxation, qu'il accepte pour me faire plaisir. Tout au long de l'exercice, je l'observe et reçois sa vibration.

Sentant que Bernard se détend un peu, je lui demande alors d'« accueillir » le contact de son visage avec sa main droite puis sa main gauche. Il reste un

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

certain moment sur son visage puis nous poursuivons et terminons la relaxation. À l'observation, je ne remarque rien de particulier.

Nous échangeons ensuite sur l'exercice et essayons de mettre des mots sur les sensations physiques vécues par Bernard. C'est très difficile, car Bernard reste au niveau émotionnel. Il me dit toutefois qu'il a bien fait la relaxation et qu'il se sent un peu mieux. Pourtant, lorsqu'il a touché son visage, la vibration que j'ai reçue a été très forte, comme une décharge.

Nous poursuivons notre discussion. Il me parle de ses recherches avec enthousiasme, puis finit par évoquer sa femme qui ne le comprend pas et lui reproche de ne jamais être là, de ne pas être affectueux. Je lui demande alors : « Qu'avez-vous éprouvé en passant vos mains sur votre visage ? » Après un temps de silence assez long, Bernard éclate en pleurs et me dit d'une voix sanglotante : « Ma mère ne m'a jamais caressé la joue, elle était très dure avec mon frère et moi. » Lors de la relaxation, je n'avais rien observé de significatif, car Bernard, se sentant plus détendu, avait bien vécu l'exercice. Seule la réception de la vibration m'avait alertée sur une émotion révélant un vécu douloureux.

De ce jour, nous avons pu travailler les exercices et commencer véritablement la thérapie. Bernard a eu besoin de plusieurs séances pour que la confiance s'installe et qu'il puisse laisser émerger sa souffrance.

## La relation thérapeutique

Une *relation* est un lien qui s'installe entre deux ou plusieurs personnes, les entraînant à tenir compte l'une de l'autre et engendrant ainsi des comportements et des attitudes. Quelle que soit leur nature (familiale, amicale, professionnelle, associative...), les relations ont en commun d'être toutes chargées d'affectivité.

La *relation thérapeutique* propose une démarche de guérison. Deux individus s'engagent dans un cheminement : une personne en souffrance qui demande de l'aide, et un thérapeute qui entend l'appel et accepte d'y

répondre. Ces conditions créent une relation « transférentielle », indispensable à tout travail thérapeutique : « avec confiance, je vous demande de m'aider », « avec confiance, j'accepte d'être ce que vous me demandez d'être ».

*« Cette relation de compagnonnage est le garant de la justesse et de l'efficacité de la démarche. Le patient en a besoin. C'est le lieu où son moi qui se sent accueilli, entendu, aimé, va renaître et se restructurer<sup>1</sup>. »*

Toutefois, la méthode Vittoz a pour projet d'apprendre à devenir indépendant, soit son propre thérapeute. Le praticien pourra par conséquent adopter une attitude très chaleureuse au début, du moins durant les premières séances, puis de plus en plus distante. En aucun cas, il ne s'agit d'une relation amicale.

### **Du côté du patient : le transfert**

Freud définit le *transfert* comme une relation affective particulière vécue par le patient avec le thérapeute, qui s'établit au cours du traitement psychanalytique et peut aller de l'amour le plus tendre à l'hostilité la plus vive. Cette notion n'est pas spécifique à la psychanalyse, elle se retrouve dans d'autres situations comme les soins infirmiers, paramédicaux, mais aussi l'école ou le sport...

En psychothérapie, il s'agit d'un report des sentiments éprouvés pour sa mère, son père ou une autre personne proche sur le thérapeute, mais parfois aussi sur la psychothérapie elle-même.

Dans la méthode Vittoz, le transfert s'effectue sur le thérapeute et sur les exercices. Le transfert sur les exercices protège le thérapeute du senti-

---

1. BRUSTON R., *La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

ment de toute puissance, les exercices faisant la plus grande part du travail thérapeutique.

Ainsi, il peut arriver que le transfert soit positif sur le thérapeute et négatif sur les exercices : « j'attends les séances avec impatience, mais je ne pense jamais à faire les exercices » (le patient peut ne pas oser faire un transfert négatif sur le thérapeute puisqu'il espère que celui-ci va l'aider, il rejette donc la méthode qui concrétise le vécu douloureux). La relation transférentielle facilite ou non le bon apprentissage des exercices et l'établissement d'une relation de confiance.

## Du côté du thérapeute

Les sentiments du thérapeute pour le patient sont réunis sous le terme de *contre-transfert*. Dans la méthode Vittoz, ils ont une coloration particulière, dans la mesure où le thérapeute applique sa méthode à lui-même en se demandant : que me fait cette personne ? Qu'est-ce que cela touche en moi ? Où est ma souffrance ? Où en suis-je de ma confiance en moi ?...

Le thérapeute vittozien a appris une technique spécifique qui demande une formation approfondie. Celle-ci repose sur des cours de psychologie, de psychiatrie et de neurologie, base indispensable d'une culture générale qui mène à approfondir sa compréhension de l'existence et de l'autre. Par ailleurs, des qualités humaines sont bien sûr indispensables.

L'attitude d'empathie du thérapeute se manifeste :

- par son accueil, qui montre au patient que sa personne est prise en considération. Dans la pièce où ce dernier va travailler, il est en partie « chez lui » ;
- par un comportement sécurisant, marquant sa disponibilité (il sait écouter pleinement le dit et le non-dit, accueille ce que le patient donne à voir, à entendre...);
- par une attitude de confiance qui n'enferme pas les individus dans un diagnostic.

## QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

Le but du thérapeute est d'apprendre à la personne à se guérir elle-même, à ne plus avoir besoin de lui. Il ne la guérit pas, c'est elle qui se prend en charge, car c'est elle qui pratique les exercices. Si le thérapeute n'est pas un modèle, il peut cependant être un exemple de ce que la méthode Vittoz peut apporter (c'est le jour où l'une de mes patientes m'a vu entrer dans mon bureau en *marche consciente* qu'elle a accepté de faire cet exercice).

Enfin, le secret professionnel est la base de toute relation de confiance. La personne peut dire ce qu'elle veut à qui elle veut de son travail en thérapie ; en revanche, le thérapeute sera « muet comme une tombe ».

## Les domaines d'application de la méthode Vittoz

Au fur et à mesure de son développement, la méthode Vittoz a été pratiquée dans de nombreux domaines.

### À tous les stades de la vie

Cette méthode peut être employée pour :

- aider l'enfant à être présent, concentré, à donner à son corps et à ses sensations leur vraie place, et à les nommer ;
- aider l'adolescent à se connaître, à développer ses facultés de contrôle et sa volonté, à faire ses propres choix, à reconnaître ses peurs et ses difficultés puis à les gérer. Il peut ainsi se maîtriser, afin de ne pas être paralysé par les examens ou les choix de vie difficiles ;
- apprendre à l'adulte à retrouver ses facultés de concentration, à vivre et à nommer ses sensations, ses émotions et ses sentiments ;
- aider la personne âgée à lutter contre le vagabondage cérébral et la détérioration des sens, à contrôler ses émotions, à goûter les petits bonheurs de l'instant présent.

## **Dans différentes situations**

Par sa technique de rééducation, la méthode Virtoz peut aider à reprendre sa vie en main, à se libérer des difficultés et à retrouver un certain équilibre. Le patient vient au thérapeute avec une demande, car il est en souffrance : il se sent prisonnier de sa propre histoire, des autres, de la peur ou de la douleur.

### ***Prisonnier de sa propre histoire***

La mémoire affective conserve les sensations négatives des événements traumatisants vécus tout au long de son histoire. Cette histoire, souvent incomprise par la personne elle-même, a été interprétée par d'autres et parfois utilisée à des fins d'éducation, d'autorité. Certaines idées, conceptions nous ont été imposées. Nos sensations ont été niées : « mais non, tu n'as pas peur, il n'y a rien ici », « mais non, tu n'as pas mal, tu n'es plus un bébé ». De même, notre corps porte la marque de ces traumatismes (c'est la *mémoire du corps*).

Tous les vécus traumatisants de la petite enfance créent des conditionnements qui deviennent par la suite sources de conflits, d'angoisse, de maladie.

### ***Prisonnier des autres***

Nos difficultés sont généralement aggravées par le fait que nous vivons en société. Bien souvent, l'autre a une position d'autorité, de pouvoir, d'indifférence ou d'abandon (instance parentale, scolaire, conjugale, professionnelle...). Parfois privés de notre liberté d'être, de notre désir, nous nous sentons enfermés dans des contraintes. Nous oscillons alors entre le désir de nous satisfaire et celui de faire plaisir à l'autre. Il ne nous reste que le compromis, solution intermédiaire qui ne résout rien, mais permet de « tenir le coup ».

### ***Prisonnier de la peur***

La crainte est une autre prison que nous connaissons tous. Elle peut porter sur différents éléments, nous pouvons ainsi avoir peur :

- de ne pas être capable, ne pas être à la hauteur ;
- de l'insécurité ;
- du monde, du jugement de l'autre ;
- de perdre, de manquer, de mourir.

Cela peut nous entraîner soit dans une course éperdue à la consommation, aux divertissements, soit au contraire dans l'immobilisme.

### ***Prisonnier de la douleur***

Il y a encore peu de temps, la douleur physique n'était entendue que comme le signe d'un désordre biologique. À ce jour, la problématique de la douleur est considérée dans son intrication entre le corps et l'esprit, elle est devenue un symptôme à part entière. La douleur envahit tout l'organisme, elle modifie l'attitude d'ensemble de celui qui la vit et transforme sa manière d'être face au monde, entraînant violence, stress, désorganisation...

Trois sortes de douleur peuvent être différenciées :

- la douleur vitale, protectrice, qui constitue un signal d'alarme ;
- la douleur réparatrice, qui accompagne un processus de guérison après une lésion, un traumatisme ;
- la douleur chronique, qui peut être considérée comme une véritable maladie en soi en raison de ses manifestations physiques, psychologiques, comportementales et sociales.

Il arrive que la médecine ne trouve pas d'explication à la douleur décrite. La personne a l'impression de se voir accusée de maux imaginaires. Elle

se sent alors coupée du monde. Recroquevillée sur elle-même, figée dans le présent du vécu douloureux, elle perd toute capacité d'anticipation et par là, tout projet de vie.

La méthode Vittoz a une place spécifique dans le combat quotidien contre la douleur chronique.

Dans ses cours, le docteur Rosie Bruston explique que la perturbation fonctionnelle du système nerveux sympathique<sup>1</sup> diminue au fur et à mesure que la maîtrise des idées pathogènes annule les réactions d'anxiété. La rééducation du contrôle cérébral peut donc, progressivement, conduire à moins de douleur et à davantage de sérénité.

La relaxation, très présente dans la méthode Vittoz, sera utile pour apaiser toute personne qui, fatiguée nerveusement, insomniaque, ou simplement tendue, a perdu le contrôle de sa vie et se trouve dans un grand état d'anxiété. La mise au repos du corps entraîne une mise au repos du cerveau. La relaxation permet donc d'apaiser l'émotion qui entrave l'analyse juste des événements.

La méthode Vittoz peut aussi apporter une « sagesse de vie » à ceux qui souhaitent vivre mieux, plus pleinement (épanouissement personnel et relationnel).

Enfin, dans les maladies mentales, les psychoses, la méthode Vittoz peut se révéler un soutien. En dehors des crises, elle peut aider à mieux gérer la vie quotidienne et à prévenir les rechutes.

---

1. Le sympathique est un système nerveux autonome qui innerve et fait fonctionner tout ce qui n'est pas la motricité volontaire, c'est-à-dire les organes (cœur, poumons, viscères).

# Reprendre le contrôle de sa vie

## L'importance du contrôle cérébral

### Définition selon R. Vittoz

« Nous définissons le contrôle cérébral comme une faculté inhérente à l'homme normal, destinée à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient... où chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté, c'est-à-dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée<sup>1</sup>. »

Le *contrôle* est défini comme une vérification, une surveillance exercée par une autorité, dans les domaines les plus variés, mais aussi une maîtrise de soi, une domination que l'on exerce sur soi-même.

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

Nous retrouvons bien dans la définition du docteur Vittoz les notions de *surveillance exercée par une autorité* (il s'agit, dans ce cadre, de la raison, c'est-à-dire de notre conscient) et de *maîtrise de soi*. Cependant, cette domination sur nous-mêmes s'effectue ici sans tension, uniquement parce que nous le voulons, que nous le décidons, et que nous avons expérimenté le bien-être que cela nous apporte. Le terme *contrôle* n'est donc pas du tout entendu comme un refoulement ou une limitation à l'expression de soi, à la spontanéité.

Cette faculté de contrôle a pour mission de « mettre au point » chaque idée, chaque sensation. Elle agit comme un frein, un régulateur des fonctions psychologiques et physiologiques<sup>1</sup> du cerveau. Chez l'être humain en bonne santé, le contrôle cérébral est automatique, il se développe progressivement avec l'âge et l'éducation, et intervient de lui-même, sans l'effort de la volonté.

*« Il est facile de supposer ce que peut être un malade sans cette faculté régulatrice, le cerveau sans frein, sans direction, serait en pleine anarchie. Livré à toutes ses impulsions, soumis à toutes ses phobies, ne pouvant raisonner, ni juger une idée, devant accepter toutes les impressions de son cerveau inconscient, le malade n'est plus qu'une misérable loque, qui vit pour souffrir<sup>2</sup>. »*

L'étude de notre comportement lorsque ce contrôle est absent permet de mieux comprendre, par opposition, ce qu'est l'état de contrôle.

### **Quand le contrôle fait défaut**

Différents « stades » sont possibles :

- une absence totale de contrôle, c'est l'état de démence ou d'inconscience. Pendant longtemps, on a considéré que la méthode Vittoz, réé-

---

1. Voir, chapitre 3, la section « Les fondements neurophysiologiques ».

2. VITTOZ R., *op. cit.*

duquant le contrôle cérébral, exigeait qu'il reste un minimum de contrôle à développer et à renforcer. On se rend compte aujourd'hui, avec l'expérience, que l'on peut dans certains cas apporter une aide efficace aux psychotiques, malgré leur absence de contrôle ;

- un contrôle insuffisant, la raison est saine, les décisions prises semblent justifiées, mais la personne reste dominée par des idées et des impressions sur lesquelles sa volonté n'a aucune prise ;
- un contrôle instable, tout est sujet à variation (la santé, le caractère, les idées). État dépressif et accès de gaieté se succèdent.

### **Les symptômes psychiques**

Les états d'incontrôle se traduisent par des comportements, des manières d'être qui finissent par se figer en traits de caractère.

Voici différentes situations traduisant un incontrôle cérébral :

- Nos sensations sont floues, curieuses, bizarres, avec une tendance à être grossies démesurément. Nous ne réalisons rien jusqu'au bout, nous oublions ce que nous allons faire, nous le faisons mal, distraitemment, en pensant à autre chose (il faudrait que..., j'ai envie de...), comme si nous étions ailleurs. Nous n'avons pas vraiment conscience de ce que nous faisons.
- Nous passons d'une idée à l'autre sans nous arrêter sur aucune, sans nous laisser la possibilité de juger de leur justesse. C'est le *vagabondage cérébral*. Nos idées peuvent devenir obsessionnelles, être déformées, « exagérées » sans que nous en ayons conscience.
- Nous éprouvons de la sympathie, de l'antipathie, de l'amertume, de la colère, des sentiments très forts sans être capables de discerner s'ils sont justifiés ou non. Nous avons l'impression de ne pouvoir les maîtriser, c'est la porte ouverte à l'angoisse.

Ces états de tension étant insupportables (une tension peut aller de la simple inquiétude à une véritable tempête intérieure), nous essayons de

nous en libérer en mettant en place des défenses. Cette réaction de défense est le point de départ de la névrose, c'est l'abri que nous construisons pour nous protéger. Nous mettons alors en place un ensemble de règles, d'habitudes, de manières de nous comporter qui ont pour but de minimiser ce que nous éprouvons et qui nous perturbe.

Nos réactions deviennent alors nocives, pour nous comme pour notre entourage, car elles créent un climat de tension. Elles peuvent se traduire par :

- de la vulnérabilité : nous réagissons toujours d'une manière trop importante aux *stimuli* extérieurs et intérieurs. Pour un rien, nous pleurons, nous mettons en colère, nous décourageons. Il y a une disproportion entre la cause et l'effet. Il est vital d'être sensible, mais pas hypersensible. Vulnérabilité, susceptibilité, émotivité sont les signes d'un incontrôle profond qui entraîne des réactions imprévisibles (même pour soi) ;
- un repliement sur soi et un doute profond : semi-conscients, nous perdons contact avec notre entourage et nous replions sur nous-mêmes. Les multiples idées qui nous traversent sans relâche nous obsèdent. Ne nous sentant plus maîtres de nous-mêmes, nous doutons, prenons peur de tout, exagérons tout. Le moindre changement d'habitude nous angoisse, car nous ne nous sentons pas capables d'affronter une nouvelle situation. Nous discutons tout ce que nous entreprenons sans parvenir à une solution satisfaisante, et tout effort devient douloureux ;
- de l'anxiété : inquiets, nous ne savons ni ce que nous voulons, ni ce que nous devons faire. Si nous agissons, nous regrettons nos actes, et si nous ne faisons rien, c'est encore pire... La vie peut ainsi se passer à prévoir des malheurs, tandis que nous avons peur du présent ;
- de l'angoisse : les tensions qui s'accumulent peuvent engendrer une douleur physique accompagnée d'une souffrance psychique insupportable, diffuse, indéfinissable. L'angoisse se caractérise par le fait que nous ne savons pas pourquoi nous sommes angoissés.

### **Les symptômes physiques**

Le docteur Vittoz associe déséquilibre organique et déséquilibre cérébral, considérant qu'ils sont tous deux soumis aux mêmes lois, régis par les mêmes causes et qu'ils produisent les mêmes effets dans leurs domaines respectifs. Le contrôle cérébral domine selon lui non seulement la vie psychique, mais aussi la vie physiologique. Toute défectuosité du contrôle cérébral aura donc une répercussion dans le domaine organique. Parfois, le symptôme organique devient le phénomène essentiel.

L'incontrôle peut ainsi porter sur le fonctionnement des organes (foie, estomac, reins...) ou des systèmes (nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif...), ce qui expliquerait les maladies psychosomatiques.

Soumis à une tension exagérée, nous pouvons éprouver une très grande fatigue, généralement plus intense le matin que le soir où elle cède la place à une surexcitation. Nous pouvons même en arriver à refuser tout mouvement, toute activité cérébrale. La tension peut se généraliser à l'ensemble du corps ou de manière préférentielle dans un des systèmes (digestif, vasculaire, respiratoire, musculaire...).

Les organes des sens peuvent aussi présenter des anomalies. Il n'y a pas d'altération des organes eux-mêmes, mais les sens sont confus ou exacerbés. Ainsi, nous regardons sans voir, écoutons sans entendre ou devenons au contraire hypersensibles au bruit. Nous pouvons aussi ne pas être conscients de ce que nous touchons.

### **La rééducation du contrôle cérébral, fondement de la méthode Vittoz**

Le contrôle cérébral jouant un rôle primordial dans notre vie, il est important d'apprendre à le retrouver dans son intégrité lorsqu'il est insuffisant ou défectueux. R. Vittoz considère qu'une rééducation appro-

priée du contrôle cérébral entraîne une régression des symptômes cités ci-dessus, voire leur disparition.

Au cours d'un séminaire d'étudiants à Aix-en-Provence, Rosie Bruston<sup>1</sup> traduit :

*« La rééducation qu'on propose à l'individu, par l'ensemble des exercices, loin d'être un carcan dans lequel on va l'enfermer par l'obligation de s'y soumettre et de les répéter, peut être, au contraire, une panoplie d'outils dont il va apprendre à se servir pour faire apparaître sa vraie personnalité comme le sculpteur fait apparaître, grâce aux coups de ciseau et de marteau répétés, le visage qu'il a conçu dans le bloc de marbre qu'il travaille. »*

La cure Vittoz comporte deux volets :

- un traitement fonctionnel reposant sur de nombreux exercices précisément définis (rééducation de la perception des sensations et meilleure utilisation de la pensée) ;
- un traitement psychique, grâce à une utilisation symbolique des exercices.

Cette démarche demande une participation active de la personne, un travail personnel fondé sur la répétition quotidienne d'exercices proposés au départ de façon très directive. En ce sens, on peut parler de *méthode*.

## **Le traitement fonctionnel**

Le docteur Vittoz constate chez ses patients que nombre de leurs problèmes sont liés à un déséquilibre entre :

- ce qui est de l'ordre de la sensation physique, du corporel (appelé la *fonction réceptive* ou *réceptivité*) ;
- et ce qui est de l'ordre de la pensée (la *fonction émissive* ou *émissivité*).

---

1. Fondatrice de l'Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral.

La restructuration de l'être passe par un rééquilibrage de ces deux fonctions, c'est le *traitement fonctionnel*. Le docteur Vittoz pose comme base que plus la perception de nos sensations (notre réceptivité) sera juste, plus notre « réponse » à ce que nous aurons perçu par le corps (notre émissivité) sera juste.

### **La fonction réceptive : sentir au lieu de penser**

Rééduquer la fonction réceptive, c'est réapprendre à être réceptif, soit :

- à porter son attention sur son corps ;
- à le sentir en mouvement et à en recevoir les sensations profondes ;
- à se détendre (grâce à la relaxation psychosensorielle, objet du chapitre 7) ;
- à recevoir tout son environnement par ses sens ;
- à « accueillir » ses émotions, ses sentiments.

Le but de cette rééducation est de retrouver ce que nous avons perdu : cette capacité de présence qui détourne de l'angoisse, qui libère des improvisations subjectives et du doute. Elle repose le mental en établissant une sorte de conditionnement nouveau (« je sens, je ne pense pas ») et rend au corps son rôle dans l'état d'équilibre. Nous sommes alors capables de percevoir la réalité du moment et de prendre conscience de nos actes.

#### **Un exercice de réceptivité**

Michel se plaint de vagabondage cérébral : il se sent toujours étranger à ce qui se dit autour de lui. Lors d'une de nos séances, il accepte de vivre un exercice de réceptivité : après une installation<sup>1</sup> permettant de commencer l'exercice dans de bonnes conditions, je lui pose un caillou assez gros dans la main.

1. Cet exercice est détaillé au chapitre 3. Il s'agit d'une démarche plus profonde qu'un simple moment de calme.

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

« Que sentez-vous ? » Il accueille la couleur (marron), le poids (lourd), la température (froide), la forme (ronde), la texture (granuleuse) et une certaine odeur.

Après avoir repris le caillou, je lui demande ensuite de retrouver toutes ces sensations.

Michel y parvient assez bien. Il est surpris d'avoir été aussi « attentif » à ce caillou, d'avoir senti tant de choses et surtout de n'avoir pensé à rien d'autre. Il se sent détendu, reposé.

Cet exercice de réceptivité lui a appris à arrêter sa pensée, à être présent lorsqu'il le décide, à retrouver son contrôle cérébral : l'exercice a agi au niveau fonctionnel.

### **La fonction émissive : utiliser au mieux sa pensée**

La rééducation de la fonction émissive s'effectue par le biais de quatre types d'exercices<sup>1</sup> :

- les exercices de *concentration*, soit fixer son attention le temps qu'il faut sur une seule chose sans se laisser distraire ;
- les exercices de *déconcentration*, soit apprendre à donner de moins en moins d'importance à ce qui nous préoccupe jusqu'à lui rendre sa juste place ;
- les exercices de *décentration*, soit savoir passer d'un centre d'intérêt à un autre sans se laisser parasiter par le précédent ;
- les exercices d'*élimination*, soit se libérer de ce qui nous perturbe, de ce qui nous envahit.

Par ailleurs, R. Vittoz accorde une place fondamentale à la rééducation de la volonté (le chapitre 6 est consacré à ce sujet) ; il conduit ses patients à découvrir et à mieux utiliser cette énergie.

---

1. Ces exercices seront détaillés au chapitre 4.

En résumé, le traitement fonctionnel, dynamique et progressif, consiste à être conscient de ce qui se passe en soi, à l'appivoiser, à le contrôler et à l'évacuer si besoin. L'action du contrôle cérébral s'étend donc aussi bien aux actes qu'aux idées. Nous ne pouvons nous contrôler tout le temps, mais nous pouvons au moins le faire aux moments où nous le voulons. Le contrôle cérébral est alors utilisé comme un moyen « surgi du plus profond » pour acquérir un état d'équilibre, d'harmonie du corps et de l'esprit, un mieux-être, un « mieux-vivre ».

## Le traitement psychique

Ce type de traitement sera abordé une fois que le contrôle cérébral est en « place ». Le patient doit en effet s'être libéré de l'angoisse, et être suffisamment armé pour affronter les remous émotionnels et prendre le risque de comportements nouveaux.

Pourquoi effectuer un traitement psychique ? Lors d'un cours, Rosie Bruston expliquait :

*« L'histoire du patient, des réactions toujours les mêmes dans des situations analogues, des anomalies répétées dans les exercices de projection d'images mentales, la persistance de difficultés font prévoir cette nécessité de libérer une énergie prisonnière. »*

Freud utilisait la répétition des relations vécues dans la toute première enfance (avant la mise en place de la parole) dans le transfert. R. Vittoz s'appuie sur la répétition des comportements destructeurs dans la vie quotidienne pour aborder l'inconscient. Or ces comportements ne peuvent être « détectés » que grâce à une attention profonde sur soi et à un certain recul.

Au cours d'exercices utilisés de manière plus analytique, le thérapeute cherchera à ce que son patient retrouve les images du passé qui l'amènent à répéter des comportements « erronés ». Le docteur Vittoz appelle

ces images des *clichés*. À partir de ce « cliché-source », et grâce à l'emploi de techniques particulières (élimination, libération et restauration<sup>1</sup>), il sera possible de briser ces conditionnements négatifs pour installer de nouveaux comportements positifs et faire en sorte que la personne acquiert son autonomie.

### Des exercices symboliques

Colette est fatiguée, triste, elle n'a plus envie de rien.

Lors de l'une de nos séances, je lui propose une relaxation, exercice qu'elle apprécie. Je décide de terminer la relaxation par un exercice de réceptivité et lui mets un caillou dans la main.

Colette accueille sa forme, son poids, sa température. Après quelques instants de silence, elle éclate en sanglots. Je lui fais accueillir sa souffrance, les larmes qui coulent sur son visage, sa respiration difficile.

Le calme revenu, elle m'explique que le contact froid du caillou lui a rappelé la froideur de sa mère qui ne l'a jamais embrassée.

Par l'exercice, Colette a été en contact avec le vécu douloureux de son enfance et a pu ensuite entrer dans une démarche de libération. L'exercice a agi au niveau psychique.

Ainsi, dès les premières séances, un simple exercice de réceptivité (au niveau fonctionnel) peut mettre la personne face à ses difficultés (au niveau psychique). Les deux démarches s'entrelacent, se complètent. L'exercice Vittoz, vécu de manière simple, souple et sincère, permet bien souvent de comprendre la manière dont on fonctionne.

---

1. Toutes ces techniques sont étudiées dans les chapitres 6 et 8.

## La relation entre le corps, le mental et les émotions

Distinguons tout d'abord la *sensation physique* du *ressenti émotionnel*. Le projet de la méthode Vittoz est de retrouver des sensations physiques justes pour parvenir à un ressenti émotionnel juste. Or nous vivons le plus souvent uniquement dans le ressenti, alors que les deux sont intimement liés. L'enfant fait l'apprentissage des sensations à travers sa relation à sa mère, donc à travers l'affectif. Son corps associe alors les sensations et le ressenti.

Le travail sur le corps par la réceptivité nous ramène, encore plus que l'analyse, à la toute petite enfance. Par le vécu du corps (nous connaissons tous la madeleine de Proust), nous entrons en contact avec nos émotions, jusqu'aux premières, ressenties alors même que nous ne maîtrisons pas la parole.

Grâce à la reprise du contrôle cérébral, nous sommes capables de passer au crible de la raison, du jugement et de la volonté, toutes nos idées, émotions ou comportements, afin de savoir ce qui est bon ou pas pour nous, de décider ce que nous gardons, ce que nous ne pouvons accepter, et ce dont nous souhaitons nous libérer.

### L'intérêt du contrôle cérébral

En revenant de son travail, Claudine sent sa voiture projetée en avant alors qu'elle est arrêtée à un feu rouge. Sa tête vient taper contre le montant gauche de sa portière.

Elle sent son corps secoué, puis une forte douleur au niveau de sa tempe gauche. La colère puis l'angoisse montent en elle. Elle sort de la voiture, prête à se décharger sur la personne responsable et imagine déjà un traumatisme crânien, l'hôpital, son mari et ses enfants seuls à la maison, la voiture inutilisable.

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Le contact de l'air et le tour de la voiture en *marche consciente*<sup>1</sup> l'aident à reprendre son contrôle, tandis que son mental joue son rôle de « mise au point ».

« Bon, se dit-elle, ma douleur s'estompe, je n'ai pas de blessure, ce n'est pas grave. Je passerai à la pharmacie acheter de l'Arnica. » Elle reconnaît qu'il n'y a que de la tôle froissée. « Cette dame a eu un moment d'inattention, cela aurait pu m'arriver, nous allons rédiger un constat à l'amiable. »

De retour dans sa voiture une fois le constat effectué, Claudine sent son corps « posé » sur le siège, détendu. Une émotion est toujours présente, mais elle sait qu'elle a agi correctement. Sa respiration s'est de nouveau apaisée, elle a retrouvé un certain calme.

\* \* \*

Essayons d'analyser l'histoire de Claudine aux niveaux corporel, émotionnel et mental. Tout commence au **niveau corporel** : Claudine sent le choc, la douleur. Puis au **niveau émotionnel**, la peur l'entraîne à imaginer l'hôpital, son mari et ses enfants seuls, etc. Le **niveau mental** fait son entrée : son moi conscient fait le point sur la situation et Claudine admet qu'il n'y a que des dommages matériels et qu'elle n'est pas blessée. Enfin, au **niveau corporel**, une fois de retour dans sa voiture, elle sent son corps plus détendu que quelques minutes auparavant, sa respiration est à nouveau calme. À ce moment, elle se sent apaisée, son corps, ses émotions et son mental sont en accord.

La manière dont nous vivons certains événements nous apporte un éclairage sur notre fonctionnement et nous amène à mieux nous connaître. Nous sommes alors capables de répondre honnêtement aux questions suivantes : quel est le niveau (corporel, mental, émotionnel) qui parle chez moi en premier ? Suis-je à l'écoute de mes sensations, de mon corps ?

---

1. Exercice détaillé au chapitre 4.

Comment est-ce que je gère mes émotions ? Ma pensée est-elle débridée ou au contraire contrôlée ?

### Des sensations contradictoires

Paul désire acheter une maison pour y installer sa famille. Son projet s'élabore tout d'abord au niveau de sa pensée : il connaît ses motivations, commence à réfléchir à ses critères de choix, et imagine des possibilités de financement.

Plus sa décision se précise, et plus il éprouve des sentiments mêlés : la joie d'être chez lui et d'assurer une stabilité à sa famille, et à la fois, une inquiétude quant aux efforts qu'il va devoir fournir pour financer cet achat.

Devant la difficulté qu'il éprouve à faire son choix, Paul observe les réactions de son corps, d'une part, quand il s'imagine chez lui, confortablement installé dans son canapé, regardant les enfants jouer dehors avec le chien, d'autre part, quand il pense aux démarches à effectuer, aux fins de mois parfois difficiles.

Sa poitrine s'ouvre, sa respiration devient plus ample, il éprouve un bien-être à l'idée d'être enfin chez lui (seule une légère crispation dans l'estomac vient lui rappeler sa peur devant ce lourd engagement).

La sensation positive au niveau de sa respiration, puis un état de calme profond l'amènent à se décider pour un achat malgré les difficultés prévisibles.

\* \* \*

Analysons maintenant l'histoire de Paul comme nous l'avons fait pour celle de Claudine. Tout débute cette fois au **niveau mental** : Paul élabore son projet. Parallèlement, au **niveau émotionnel**, il ressent à la fois de la joie et de la peur. Ce qu'il sent physiquement au **niveau corporel** parle plus en faveur du projet malgré les difficultés prévues. Enfin, au **niveau mental**, il prend alors sa décision. Ses sensations au **niveau corporel** lui confirment qu'il a effectué le bon choix, car la joie qu'il ressent est beaucoup plus importante que la crispation au niveau de l'estomac.

L'observation de nos actes à travers le prisme de ces trois niveaux (corporel, mental et émotionnel) nous aide à rétablir une conscience plus juste de la réalité grâce aux messages émis par notre corps. Nous sommes alors plus à même d'accepter et de comprendre nos émotions et d'utiliser notre faculté de penser.

### **La cure Vittoz en 5 minutes**

Grâce à l'exercice suivant, vous allez pouvoir appréhender en quelques actes la dynamique de la cure Vittoz.

Asseyez-vous puis ne bougez plus. Sentez que vous êtes assis, **prenez conscience** de votre position, telle qu'elle est en ce moment, sentez vos tensions durant quelques instants...

Corrigez votre position pour relâcher les tensions présentes et prenez le temps d'installer votre corps le plus confortablement possible sur votre siège. Accueillez vos points d'appui : les pieds sur le sol, les cuisses sur le siège, le dos contre le dossier, la position de votre tête et le contact de vos bras et mains là où ils sont posés.

Prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes : physiquement (tensions, douleurs...), mentalement (flot de pensées ou calme), et affectivement (êtes-vous inquiet, contrarié, calme, tranquille... ?).

**Je vous propose** de vous lever puis de vous asseoir... Vous êtes-vous senti vous lever ?

**Pouvez-vous** maintenant vous lever consciemment, en sentant la bascule des points d'appui, les changements d'équilibre, en étant à l'écoute des différentes sensations au niveau des muscles, des articulations... et vous asseoir de même ?

Qu'avez-vous senti ?

Pouvez-vous vous lever en **sentant l'énergie** que vous mobilisez pour décider de vous lever, et celle qui vous est nécessaire pour amortir votre descente en vous asseyant ?

Maintenant, vous allez tourner votre tête d'un côté et de l'autre, et accueillir la sensation du cou qui tourne. Puis, quand un objet attirera votre attention, **sentez l'élan** en vous qui vous pousse à vous lever pour mettre en œuvre le souhait de le voir, de le prendre, de le toucher...

Accueillez cet objet, faites connaissance avec lui par les sensations qu'il vous apporte : visuelles, tactiles, olfactives, auditives...

**Choisissez** soit de garder l'objet dans vos mains, soit de le poser pour avoir les mains libres. Décidez-le et agissez. Revenez vers votre siège.

Fermez les yeux et essayez de **retrouver mentalement** les sensations que vous avez eues avec l'objet.

Maintenant, sentez votre position : vous êtes là, vous prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes sur le moment, sur les plans physique, mental et émotionnel. Y a-t-il une évolution dans votre état ? Qu'est-ce qui a bougé en vous ?

\*\*\*

Les termes employés pour « diriger » cet exercice ont leur importance :

- **prenez conscience** vous rend attentif à votre corps dans l'instant présent, vous vous accueillez dans l'état où vous êtes ;
- **je vous propose** correspond à une attitude de participation ;
- **pouvez-vous** implique que vous êtes déjà conscient, mais que vous suivez les « directives » ;
- **sentant l'énergie** vous conduit à mobiliser votre volonté sur un projet, vous êtes dans l'action et ne subissez plus ;
- **sentez l'élan** vous met en relation avec vos motivations ;
- **choisissez** impose l'acceptation d'un renoncement. La décision est une mise en actes ;

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

- ***essayez de retrouver mentalement les sensations*** vous amène à prendre conscience de votre relation avec l'objet accueilli dans la main (grâce à l'exercice de réceptivité vécu auparavant).

C'est ici la base du traitement fonctionnel de la cure Vittoz que vous avez vécue.

## Dans la boîte à outils : des exercices à répéter

Le chemin de prise de conscience et de guérison proposé par le docteur Vittoz se fait grâce à de nombreux exercices. Ces outils aident à construire son être, à devenir acteur de sa vie.

### **Pour un changement en profondeur**

Une fois assimilé, l'exercice devient au quotidien un réflexe, un « garde-fou » qui permet de se protéger, de se reprendre dans les moments où le contrôle vient à manquer, d'apprendre à dire « Non, pas ça », « Non, pas maintenant », ou « Non, je ne pense pas. » Il rend capable de trier, de garder, d'éliminer, d'inventer, soit de penser correctement.

*« Les exercices mentaux que nous donnons représentent les qualités essentielles du contrôle et ont pour but de faire acquérir au malade la volonté, la concentration, la conscience qui lui font défaut<sup>1</sup>. »*

Les exercices apportent des solutions immédiates en vue d'une meilleure relation avec soi-même, le monde et les autres, ils sont donc notre sécurité et notre richesse. Il ne s'agit pas de se créer un cocon protecteur, mais au contraire d'accepter une expérimentation qui mène à l'ouverture, à la créativité.

Au préalable, il est essentiel d'accepter que tout exercice pratiqué a une action en nous à deux niveaux :

- au niveau fonctionnel, nous retrouvons notre contrôle cérébral ;
- au niveau psychique, nous modifions notre état mental par une rééducation psychique. Il est donc intéressant de s'interroger après avoir effectué un exercice : quelle a été ma prise de conscience ? Qu'est-ce qui a bougé en moi ? Comment vais-je utiliser cet exercice ensuite ?

Pour y parvenir, il est nécessaire d'abandonner le surinvestissement intellectuel pour une expérimentation simple et sincère :

*« Il faut seulement faire l'exercice et lui faire confiance ! Il agit par lui-même ; il réussit là où le raisonnement échoue<sup>2</sup>. »*

Les exercices Vittoz suivent une « trame de base », mais comportent aussi un espace de liberté respectant l'évolution de chacun et conduisant :

- à acquérir une certaine « autorité » sur soi en retrouvant son contrôle cérébral ;

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

2. BRUSTON R., *De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs*, Epi, 1983.

- à se forger des armes ;
- à mieux se connaître, à mieux se comprendre, à être en contact avec son histoire et son inconscient ;
- à modifier ses attitudes spontanées indésirables ;
- à accepter son fonctionnement et à vivre sa vie ;
- à acquérir une certaine philosophie de vie.

Ils introduisent en nous plus d'unité et de sécurité, une diminution du sentiment d'échec, une disparition du doute exagéré. Grâce à leur pratique, nos pensées, nos conceptions, nos idées, nos sentiments changent peu à peu de « couleur » ; nous parvenons à accepter une modification profonde de nous-mêmes.

## Les fondements neurophysiologiques

Le docteur Vittoz pensait déjà que l'action des exercices pouvait s'expliquer par la neurologie. Aujourd'hui, on parle plutôt de *neuropsychologie*<sup>1</sup>. Cette science, parfois controversée<sup>2</sup>, avance très rapidement.

Quelle peut être l'action de la méthode Vittoz sur une cellule ? Même difficile à imaginer, cette action est pourtant fondamentale. Certes, aucune expérimentation n'a été réalisée concernant l'action de la méthode Vittoz sur le cerveau, mais des hypothèses sérieuses peuvent être émises. Les exercices agiraient ainsi sur le système nerveux de plusieurs façons, dont voici l'explication en termes simplifiés.

- 
1. Étude des perturbations cognitives du comportement et des troubles de la personnalité dus à des lésions cérébrales.
  2. L'association entre neurologie et psychologie n'est pas acceptée par tous...

## La neuroplasticité

La neuroplasticité est la possibilité qu'a le cerveau de construire de nouveaux circuits en formant de nouvelles connexions entre les neurones.

Notre cerveau utilise ces circuits pour agir. Ils s'installent grâce à l'apprentissage, à l'éducation et aux habitudes. Ici interviennent aussi nos défenses, mises en place pour supporter des situations conflictuelles ou traumatisantes. Ces circuits fonctionnent comme des réflexes : nous reproduisons automatiquement les mêmes réponses aux mêmes types de problèmes, nous plaçant ainsi toujours dans les mêmes situations inadaptées.

Grâce aux exercices Vittoz, nous construisons de nouveaux circuits dans notre cerveau ou du moins nous réactivons des connexions inemployées par nos mauvaises habitudes mentales. Leur installation prend du temps, d'où la nécessité de refaire les exercices fidèlement et régulièrement. Lorsque ces nouveaux circuits sont installés, les anciens, désormais inutilisés, sont mis en sommeil, inhibés.

## Le « faisceau de la récompense »

Lorsque nous nous trouvons dans une situation bloquée (nous ne savons plus comment agir, aucune solution n'est satisfaisante, toute issue paraît source de conflit), un circuit particulier reliant l'hypothalamus au système limbique, appelé *système inhibiteur de l'action* ou *SIA*, entre en action et nous fige sur place, nous empêchant d'agir. Ce système est particulièrement actif chez les dépressifs. Pour lever cette inhibition, il faut effectuer une action « bonne pour soi », c'est-à-dire activer un autre faisceau situé dans le tronc cérébral : le faisceau de la récompense<sup>1</sup>. L'activation de ce dernier nous conduit à répéter l'action gratifiante.

---

1. *Median forebrain bundle* ou MFB.

L'exercice Vittoz joue ce rôle, dans la mesure où il apporte le calme et la détente. Le fait de constater un mieux-être à la fin de l'exercice renforce cette action en augmentant la libération de dopamine, hormone du plaisir, neurotransmetteur du faisceau de la récompense.

## La réticulée

Toutes les informations, qu'elles soient sensibles ou motrices, passent par un réseau de neurones situé dans le tronc cérébral, appelé la *réticulée*. Ce réseau de neurones a un rôle d'éveil du cortex grâce auquel nous sommes vigilants, attentifs à ce que nous faisons.

En nous incitant à nous concentrer sur un objet ou une sensation, les exercices Vittoz facilitent le travail de ce réseau : ils permettent que l'information ne soit pas encombrée par d'autres sensations ou ordres moteurs.

## Le système neurovégétatif (autonome)

Le système autonome innerve et régule tous nos organes et nos glandes. L'exercice Vittoz, en ramenant le calme dans notre cerveau, ramène également le calme dans notre corps. Toute émotion, tout stress a un retentissement physiologique : il dérègle l'action du système autonome. Une fois le calme cérébral revenu, ce système peut à nouveau fonctionner librement et les manifestations physiques qui accompagnent souvent les perturbations cérébrales, telles les crampes d'estomac, les tachycardies, les diarrhées ou les apnées... disparaissent. Ces phénomènes, s'ils se prolongent, peuvent aboutir à de véritables pathologies dites *psychosomatiques* (elles peuvent néanmoins être fortement atténuées et même parfois guéries par la pratique de la méthode Vittoz).

## Quelques règles à respecter

Seule la répétition régulière des exercices peut nous conduire à mettre en place une nouvelle attitude intérieure.

### Une démarche en deux temps

L'intégration des exercices se fera en deux étapes.

- Un temps d'apprentissage, c'est-à-dire une période contraignante avec un aspect directif, répétitif, voire scolaire. Le parallèle avec d'autres méthodes (les positions dans la danse, les gammes dans la musique...) et le bien-être apporté par l'exercice aideront à vivre correctement cette phase.
- Un temps de pratique, c'est-à-dire d'intégration des exercices dans la vie quotidienne, d'une manière libre et selon ses besoins. Au fur et à mesure du cheminement, certains exercices deviendront réflexes, tandis que d'autres ne seront plus utilisés.

L'exercice peut s'effectuer dans sa dimension fonctionnelle durant la période d'apprentissage, puis dans sa dimension symbolique – et par conséquent, thérapeutique – ultérieurement. Le va-et-vient entre les moments de dialogue et les exercices pratiques doit être approprié.

### Entre les séances

L'apprentissage des exercices est difficile pour la plupart des personnes. L'évolution de la cure en dépend en grande partie, mais elle dépend aussi de l'intégration des exercices « à la maison ». Ce qui se passe entre les séances est aussi important – sinon plus – que les séances elles-mêmes. C'est dans notre espace quotidien, en dehors du cabinet, que nous prenons en charge notre propre transformation et que nous nous libérons peu à peu de l'accompagnement d'un thérapeute.

Si les exercices sont bien vécus en séance, apportant détente et apaisement, ils sont pourtant généralement oubliés dans la vie quotidienne (ou si le patient y pense, il ne prend pas le temps de les faire). Avons-nous peur de leur impact sur nous ? Craignons-nous d'aller mieux ? Cela engendrerait-il des difficultés avec notre entourage ? Avons-nous vraiment envie de « guérir » ? Faisons-nous confiance à la méthode, au thérapeute ? Ces questions permettront de travailler sur nos résistances. Nous avons en effet souvent peur du changement personnel, de ses conséquences sur notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde, « peur d'une nouvelle configuration relationnelle et donc de la tâche difficile de réinventer son existence dans toutes les directions où elle s'étend<sup>1</sup> ».

Bien sûr, le thérapeute vittozien ne culpabilisera pas celui qui ne fait pas les exercices à la maison, consciemment ou inconsciemment, afin de ne pas répéter des comportements parentaux ou liés à la scolarité. Le travail en séance résoudra petit à petit cette difficulté : le thérapeute fera expérimenter à son patient l'utilisation facile des exercices dans la vie quotidienne en toutes circonstances. Il l'incitera à s'approprier les exercices, à les ajuster à ses besoins pour retrouver le bien-être vécu au cours des séances.

*« Nous ne demanderons pas au malade de contrôler tous les actes qu'il accomplit dans la journée, ce qui serait impossible, mais de faire, chaque heure, un certain nombre d'actes déterminés. Cette répétition constante d'actes contrôlés détermine chez le malade, en un temps relativement court, une certaine habitude cérébrale qui lui sera de toute utilité<sup>2</sup>. »*

---

1. ROUSTANG F., *Savoir attendre pour que la vie change*, Odile Jacob, 2006.

2. VITTOZ R., *op. cit.*

## Des éléments récurrents

Le cadre (lieu, horaire, tarif), mis en place pour la sécurité du patient, ne doit pas être un cadenas. Il doit être adaptable, en fonction des moyens et de la pathologie de la personne.

### La respiration

La respiration a une place particulière dans la méthode Vittoz. Elle est présente dans tous les exercices.

Elle est le résultat de deux phénomènes :

- un phénomène mécanique : la cage thoracique fonctionne comme un soufflet, se remplissant d'oxygène à l'inspiration et rejetant le gaz carbonique à l'expiration ;
- un phénomène chimique : l'oxygène est transporté par le sang jusque dans nos cellules où s'effectue l'échange avec le gaz carbonique et les toxines, libérant l'énergie<sup>1</sup>.

C'est un acte automatique auquel nous ne faisons plus attention ; or le souffle est indispensable à la vie. La respiration fait partie du langage du corps. Son rythme, son ampleur traduisent le vécu psychique, les états de tension, de calme... Souvent, nous respirons mal, nous avons le souffle coupé par nos émotions.

Une attention particulière est portée sur la respiration lors de chaque exercice. Se sentir respirer apporte un sentiment de sécurité et de confiance dans son corps, la respiration étant utilisée comme :

- lâcher prise, mise à distance de ses émotions sur l'expiration ;
- prise de conscience de son énergie sur l'inspiration.

---

1. Voir chapitre suivant « la respiration d'énergie ».

Par ailleurs, elle peut être aussi un exercice de « reprise » mentale : reprendre son souffle, c'est reprendre son contrôle.

Enfin, le diaphragme est, pour de nombreuses personnes, un lieu de tension. Respirer profondément libère le diaphragme et le détend, entraînant la décontraction de tout le corps, et participant aussi à l'oxygénation du cerveau.

### **En pratique**

Accueillez votre respiration telle qu'elle est sur le moment. Prenez le temps de sentir, dans chaque partie de votre corps, le mouvement de votre respiration. Vous pouvez poser vos mains sur votre ventre pour mieux sentir ce mouvement de va-et-vient, son rythme, son ampleur.

Accueillez ensuite l'air qui rentre dans vos narines, plus frais à l'inspiration et plus tiède à l'expiration.

Puis prolongez l'expiration pour vider vos poumons et favoriser, sans précipitation, une nouvelle inspiration plus ample. Renouvelez cette expérience deux ou trois fois.

Reprenez maintenant votre respiration naturelle en accueillant les bienfaits de cette respiration consciente, devenue active et non plus passive.

### **L'installation**

Les exercices vittozziens respectent un certain protocole. *L'installation* permet de commencer tout exercice en se posant, en étant à l'écoute de son corps et de son environnement par les sensations. C'est le préalable nécessaire pour se libérer de ses préoccupations et se rendre disponible.

Le cadre matériel propose une certaine distance physique qui peut évoluer au cours des séances (côte à côte, face à face...). Cette distance thérapeutique varie avec chacun.

## En pratique

### **Installation courte**

Assis, debout ou allongé, prenez conscience de tous vos points d'appui avec le sol ou le support choisi.

Accueillez votre respiration telle qu'elle est, prenez une inspiration ample, puis dans un grand soupir, libérez-vous de tout ce qui vous encombre : tensions, soucis...

Laissez-vous porter par le support, lâchez vos tensions, votre tête, votre cou, votre dos, vos bras, votre bassin et vos jambes.

Situez-vous dans le lieu où vous êtes, accueillez votre environnement : les formes, les couleurs, les odeurs, les bruits ou le silence.

Situez-vous dans le temps, le jour, l'heure.

Sentez-vous occuper votre place, soyez présent à vous-même, à ce qui vous entoure.

### **Installation prolongée**

Nous prendrons l'exemple d'une installation en position assise.

Asseyez-vous en cherchant la position la plus confortable possible. Prenez conscience de la place que vous occupez dans la pièce, resituez-vous dans le temps, le jour, l'heure.

Accueillez votre respiration et poussez un grand soupir si vous le désirez.

Si vous le pouvez, fermez les yeux et sentez :

- le contact de vos pieds sur le sol ;
- le poids de votre corps sur la chaise ;
- le contact de vos cuisses, de vos fesses sur le siège ;
- l'appui de votre dos contre le dossier ;
- l'équilibre de votre tête ;
- le contact de vos bras là où ils sont posés.

## DANS LA BOÎTE À OUTILS : DES EXERCICES À RÉPÉTER

Ne vous inquiétez pas des pensées ou des images qui surviennent, elles passeront d'elles-mêmes dans la mesure où vous serez centré sur vos sensations.

Sentez :

- votre tête dans son ensemble ;
- votre visage qui se détend (front, yeux, joues, menton, lèvres) ;
- votre nuque qui se décontracte ;
- le haut de vos épaules qui se relâche ;
- votre colonne vertébrale et votre dos qui se posent sur le dossier ;
- votre poitrine qui se soulève au rythme du mouvement de va-et-vient de la respiration ;
- votre ventre.

Sentez :

- votre bras droit (le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet et la main jusqu'au bout des doigts) ;
- votre bras gauche (le bras, le coude, l'avant-bras, le poignet et la main jusqu'au bout des doigts) ;
- votre jambe droite (la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville et le pied jusqu'au bout des orteils) ;
- votre jambe gauche (la hanche, la cuisse, le genou, le mollet, la cheville et le pied jusqu'au bout des orteils).

Accueillez votre corps entier dans la détente et votre respiration telle qu'elle est en ce moment.

Prenez conscience :

- de votre état physique (les parties de votre corps que vous avez pu détendre, celles qui restent tendues ou douloureuses, celles que vous ne sentez pas) ;

- de votre état cérébral (avez-vous pu être dans la sensation et arrêter vos pensées ?) ;
- de votre état émotionnel (êtes-vous plutôt tendu, anxieux, calme, tranquille... ?).

L'installation ne se résume pas à adopter une position confortable en se relâchant totalement, elle amène aussi à sentir son corps souple, à faire circuler librement l'énergie de la tête aux pieds, à être en accord avec tout son environnement.

De même, dans la vie quotidienne, vous pouvez prendre le temps, pendant un instant, même court, de déposer votre corps avec ses tensions, de lâcher votre esprit avec ses préoccupations, de vous laisser aller dans le calme et la détente. Vous pouvez le faire dans le métro, dans le bus, au bureau, dans une file d'attente... Tout entier dans vos sensations et non plus harcelé par la pensée, vous récupérerez ainsi une énergie qui vous aidera à mieux vivre votre journée.

## La fin de séance

La fin de séance est marquée par un rituel instauré par le thérapeute : ce peut être un exercice, son attitude corporelle, quelques mots... Le temps du paiement et de la prise du prochain rendez-vous est clairement posé, il fait encore partie de la séance.

## Les difficultés rencontrées

Bien que le praticien prenne les précautions nécessaires au niveau de l'induction<sup>1</sup> des exercices, certaines difficultés peuvent surgir, surtout en début de rééducation. Voici les difficultés les plus courantes.

---

1. Façon de transmettre et de conduire un exercice en respectant la personne dans sa culture, son évolution, ses besoins. Ce mot est un héritage de l'hypnose.

## Sur le plan physique

### ***Le silence de la sensibilité corporelle***

Dans le dialogue qui suit un exercice de réceptivité, il peut arriver qu'une personne ne trouve pas de mots pour qualifier sa sensation. Elle fonctionne le plus souvent sur le « je ressens » (au niveau émotionnel) et rarement sur le « je sens » (au niveau physique, corporel).

Nous avons tous appris à passer du monde sensoriel de l'enfant au monde conceptuel de l'adulte, et nous ne savons plus dissocier l'affectivité (« j'aime ou j'aime pas ») de la sensation physique. Nous devons donc reprendre l'habitude d'accueillir nos sensations, de les reconnaître, de les nommer, de nous en servir.

Il peut par ailleurs exister un problème soit d'image du corps (la personne ne peut nommer certaines parties de son corps, elle a par exemple un vécu négatif avec ces parties du corps), soit de schéma corporel (elle est comme anesthésiée, elle ne sent pas sa tête, ou son ventre, ou ses pieds...). On distingue le *schéma corporel*, qui correspond au corps tel qu'il est en réalité, de l'*image du corps*, qui correspond à la représentation que se fait la personne de son corps. Le schéma corporel est pratiquement le même pour tous dans une même tranche d'âge, quels que soient le lieu, l'époque, les conditions de vie...

### ***Une position inconfortable pendant l'exercice***

Le choix de la position est laissé libre au moment de la relaxation.

Le thérapeute peut sentir mal à l'aise une personne qui a décidé de s'allonger : elle garde les yeux ouverts, respire mal, bouge beaucoup... La personne qui choisit de s'asseoir peut aussi avoir plus de peine à se détendre, car sa position sur la chaise n'est pas très confortable.

L'expérimentation aidera chacun à choisir petit à petit la position qui lui convient le mieux.

## Sur le plan mental

### ***Un refus conscient ou inconscient***

Le fait d'oublier les exercices (soit inconsciemment parce que l'envie de « guérir » n'est pas réelle, soit parce que le vagabondage cérébral n'est pas dominé) entre dans cette catégorie. Le patient trouve de nombreuses excuses, considère qu'il n'a pas le temps de réaliser les exercices chez lui<sup>1</sup>...

Nous avons tendance à oublier facilement un exercice lorsque nous ne sommes pas convaincus de son intérêt. En séance, il est donc très important de prendre conscience des bienfaits des exercices.

À l'inverse, ceux qui réalisent systématiquement leurs exercices ne le font pas forcément pour de « bonnes » raisons. Ils peuvent avoir un comportement obsessionnel pour faire plaisir au thérapeute ou par peur de les oublier et ne pas être mus par une réelle envie de changer.

### ***Un mauvais apprentissage de l'exercice***

L'exercice est mal intégré, la personne croit sentir physiquement, mais reste dans le commentaire ou le ressenti émotionnel. Devant la photo d'un paysage de campagne, elle n'accueillera pas les couleurs, les formes, etc., mais expliquera tout de suite que cela lui fait penser au fumier, qu'elle a horreur de la campagne, qu'il n'y a rien à y faire, qu'on s'y ennuie...

Le thérapeute l'aidera à se recentrer sur ses sensations à la vue du paysage.

---

1. Voir p. 44 « Entre les séances ».

### ***Un découragement face à la lenteur des résultats***

Nous l'avons vu, une phase d'apprentissage répétitif est impérative. Cette phase est difficile pour certaines personnes, qui soit se sentent en situation scolaire, soit attendent un « exercice miracle » agissant comme un comprimé...

Devant ces difficultés, le thérapeute laissera du temps au patient pour qu'il s'exprime et que s'établisse une vraie relation de confiance.



# Des exercices de réceptivité, pour une perception juste des sensations

## Qu'est-ce que la réceptivité ?

La réceptivité est la faculté de recevoir consciemment les sensations telles qu'elles sont, sans les déformer par une interprétation ou un jugement. Elle nous permet d'être présents, en contact avec notre corps et ce qui nous entoure, liés au réel et ouverts à la vie.

## Les sensations telles qu'elles sont

Lors de la cure Vittoz, le thérapeute cherche tout d'abord à rétablir cette réceptivité trop souvent négligée, déformée, incomplète, oubliée au profit du mental. Bien évidemment, nous recevons simultanément de multiples messages sensoriels, mais nous sélectionnons les perceptions que nous avons du monde extérieur en fonction de nos projets d'action,

de nos apprentissages et de nos conditionnements. C'est ainsi que dans une même pièce, deux personnes ne perçoivent pas la même chose.

Lorsque le docteur Vittoz évoque une réceptivité *insuffisante*, ce n'est pas en termes quantitatifs mais qualitatifs, il ne s'agit donc pas de la sélectivité évoquée ci-dessus qui, elle, est nécessaire. La réceptivité est considérée comme complète lorsqu'elle est perçue de manière consciente.

« *La réceptivité est un état actif et conscient et non pas passif*<sup>1</sup>. »

La réceptivité ne s'exerce pas d'une manière identique chez toutes les personnes, ni au même degré chez chacun au cours du temps.

C'est avec toute notre subjectivité que nous recevons une sensation. Un des buts de la méthode Vittoz est d'atteindre une réceptivité plus juste, dégagée le plus possible de tout lien affectif et de projections, toujours présentes.

La réceptivité est vécue à différents niveaux :

- tout d'abord, c'est simplement l'accueil des sensations, celles qui nous proviennent de l'extérieur (accueil du monde par nos cinq sens) et celles issues de notre propre corps selon notre position, nos douleurs... (accueil de notre corps) ;
- puis nous en venons à un assouplissement et à un élargissement de notre manière de fonctionner : nous sommes plus attentifs à ce que nous ressentons (sentiments, émotions), et capables de prendre de la distance par rapport à notre vie émotive et à ce que nous vivons (dans notre couple, notre famille, notre travail, la société, durant nos loisirs...). Nous nous comprenons mieux, nos sensations prennent alors tout naturellement leur place dans un juste équilibre avec nos pensées.

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

Pour résumer, la recherche d'une réceptivité plus juste nous permet de contrôler davantage nos pensées, afin de gérer au mieux nos réactions et nos choix et d'être en cohérence avec nos sentiments (amour, appartenance, isolement, opposition...).

## Les différents types de sensation

Tout commence par un stimulus (un bruit par exemple) qui est capté par des récepteurs (situés dans l'oreille). Ces derniers transmettent la sensation par les nerfs sensitifs jusqu'au thalamus qui la réceptionne et effectue un tri. L'information s'inscrit dans les aires primaires et la circonvolution pariétale ascendante. La perception permet l'enregistrement sensoriel et le décodage (le cerveau reconnaît le stimulus, l'analyse par rapport à ce qu'il connaît déjà). Enfin, l'information est mise en mémoire, la personne l'a intégrée et pourra s'en servir lorsqu'elle en aura besoin.

Dans le langage courant, nous employons très souvent l'expression « se concentrer sur une sensation ». Cependant, pour la clarté de l'exposé, nous n'utiliserons le terme *concentration* que dans un cadre très spécifique (il s'agit d'un exercice détaillé plus loin). Le verbe *sentir* sera réservé pour tout ce qui concerne les sensations, et le verbe *ressentir* pour tout ce qui est de l'ordre des émotions et des sentiments.

Différents types de sensation peuvent être distingués.

### **La sensation pure**

Extrêmement brève et caractérisée par l'arrêt de toute activité mentale, la sensation pure est vierge de pensée, de jugement, d'attente ou d'interprétation. Si le nourrisson reçoit toutes les informations de cette manière, l'adulte ne sait plus sentir sans penser. Il est nécessaire de le rééduquer et de lui réapprendre à recevoir les choses telles qu'elles sont.

La réceptivité n'est qu'une approche imparfaite de l'état de sensation pure.

### **Les sensations somesthésiques**

Ce sont les sensations issues de notre propre corps. Elles peuvent provenir :

- de nos muscles, de nos tendons, de nos articulations, de nos os et, de manière plus générale, de notre position (ce sont les sensations proprioceptives) ;
- de nos organes, de nos viscères (sensations intéroceptives), qui se signalent à nous le plus souvent par la douleur.

### **La sensorialité**

Il s'agit des informations que nous percevons de notre environnement par les cinq sens (sensations extéroceptives). Le toucher, dit « sens généralisé », est localisé sur toute la peau. Les quatre autres sens sont situés au niveau du visage (yeux, nez, oreilles et bouche).

Une sensorialité hypertrophiée ou atrophiée est généralement liée à un vécu affectif.

**« Quand vous serez devenu réceptif, vous jouirez bien plus de la vie. Tout vous intéressera<sup>1</sup> »**

Le retour à une juste réceptivité entraîne :

- l'arrêt du vagabondage cérébral et de l'angoisse, l'accueil des sensations faisant « taire » le mental. Dans ce contexte, il ne s'agit que d'une première démarche, un travail d'élimination et de libération<sup>2</sup> étant nécessaire pour stabiliser le résultat obtenu ;

---

1. *Ibid.*

2. Voir chapitre 8.

## DES EXERCICES DE RÉCEPTIVITÉ

- une régulation de l'activité neurophysiologique du corps et une action sur le système neurovégétatif *via* l'hypothalamus<sup>1</sup>. La baisse de la tension nerveuse entraîne celle des muscles et des organes, ce qui facilite leur fonctionnement ;
- une perception plus juste de la réalité, dont notre subjectivité (nos émotions, nos idées, nos jugements...) nous éloigne habituellement ;
- un approfondissement de notre présence au monde. Nous sommes ici et maintenant, ni dans le passé, ni dans le futur, ce qui mène à apprécier l'instant présent à sa juste valeur ;
- la conscience d'exister, grâce à l'écoute du langage de notre corps et de nos émotions (nous ne les subissons plus, ni ne les fuyons). Nous apprenons à devenir responsables de notre vie ;
- un accueil de l'autre, tel qu'il est et non en fonction du sentiment qu'il nous inspire ou des projections que nous effectuons sur lui.

En mobilisant le conscient, la réceptivité nous réveille de notre inertie, nourrit notre psychisme et toute notre vie relationnelle.

### En pratique

Voici un exercice typique de réceptivité. Il a pour but d'apprendre à accueillir une sensation sans l'interpréter, ni la juger.

#### **Déroulement**

Après un temps d'installation, fermez les yeux et ouvrez vos mains pour sentir un objet que le praticien va y déposer. Accueillez simplement vos différentes sensations tactiles (contact, forme, poids, température...) puis reposez l'objet et revenez à la sensation de vos points de contact. Au moment que vous jugerez bon, ouvrez les yeux.

---

1. Voir « Les fondements neurophysiologiques » au chapitre précédent.

L'exercice est suivi d'un échange :

- Comment avez-vous vécu l'exercice ?
- Qu'avez-vous senti ? Avez-vous pu rester dans la sensation (poids, forme, température...) sans jugement ?
- Avez-vous pensé ?
- Comment vous sentez-vous maintenant ?

Cet échange aide à prendre conscience des résultats de l'exercice : quel était votre niveau de « présence » ? Au fur et à mesure de la cure, vous pourrez constater votre évolution : où en êtes-vous de la conscience, de l'enracinement dans le réel, de l'ouverture à soi, aux autres, au monde... ?

### **Les difficultés rencontrées**

*Votre sensorialité est « silencieuse »* : c'est la difficulté la plus souvent rencontrée. Nous l'avons vu, en tant qu'adulte, nous ne savons plus dissocier la sensation de l'affectivité : nous apprécions nos sensations ou ne les aimons pas. Nous avons perdu l'habitude de les accueillir simplement, de les reconnaître. Notre approche du monde et des autres est essentiellement affective.

- ▣ La réceptivité, qui est une notion très difficile à notre époque, est la plus grande cause des difficultés. Le thérapeute essaiera de surprendre son patient par un exercice inattendu comme poser un glaçon sur sa main pour lui faire prendre conscience de ce qu'est une sensation.

*Vous restez dans le raisonnement, le commentaire, la subjectivité et ne parvenez pas à faire appel à vos sens.* Par exemple, avec un galet dans la main, vous ne sentez pas le « rond », le « froid », le « lourd » de l'objet, mais vous repensez de suite à l'inconfort des galets de la plage de Nice lors de vos vacances l'été dernier. Vous ne pouvez pas vous empêcher d'associer immédiatement un souvenir à l'objet.

*Vous êtes perfectionniste et recherchez la sensation. Par conséquent, vous vous mettez en état de tension, et n'êtes plus disponible pour la réceptivité.*

- ▣ Dans ces deux derniers cas, le thérapeute laissera la place à la parole, il variera les exercices en utilisant la culture et le quotidien de chacun, sans craindre de les répéter souvent. Enfin, il témoignera de sa pratique personnelle de la méthode Vittoz.

## L'acte conscient simple

### Définition

« *Tout acte devient conscient s'il est perçu dans sa totalité*<sup>1</sup>. »

L'*acte conscient* est un acte qui est décidé auparavant, dont chaque geste est senti du début à la fin, et qui est ensuite évalué. Il a donc les caractéristiques suivantes.

- Il est réalisé en état de présence et en état de réceptivité. Ce que le docteur Vittoz qualifie d'*état de présence* désigne la qualité du moi qui est présent à ce qu'il fait, à ce qu'il dit, à ce qu'il est. Cette présence complète conduit le corps à mémoriser la situation et à y répondre correctement. Nous évitons ainsi les comportements négatifs et les « déperditions » d'énergie. Ces dernières surviennent lorsque nous tentons de faire deux choses à la fois (nous n'en faisons aucune vraiment), ou que nous pensons à autre chose qu'à ce que nous sommes en train de réaliser (nous finissons alors, par exemple, par ne plus retrouver nos affaires).
- Il contient une énergie pour agir, l'énergie mobilisée étant juste celle qui est nécessaire pour soutenir l'acte du début à la fin. Par ail-

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

leurs, le fait que l'acte conscient a été décidé nous sort de l'ambiguïté du choix.

- Il amène à une réalisation.
- Il a un début et une fin. En effet, il comporte une durée et un développement dans le temps : idée, intention, mise en mouvement, progression soutenue de l'acte, fin lorsqu'il a abouti.
- Il est ensuite évalué quant à son déroulement et à son impact dans le corps. A-t-il été réalisé correctement ? Quelle est sa résonance dans notre corps ? Il peut s'agir du contentement d'avoir effectué ce qui avait été décidé. Ce temps de satisfaction ne doit pas être éludé.

Les actes conscients font appel à la réceptivité à soi-même puisqu'ils sont sentis tels qu'ils sont vécus (« avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser mais le sentir<sup>1</sup> »), en une succession de gestes vécus consciemment, au service de l'acte décidé auparavant.

« *Dans l'acte conscient, le cerveau doit être uniquement réceptif<sup>2</sup>.* »

## En pratique

### Déroulement

Après l'installation<sup>3</sup>, décidez de réaliser un acte simple en posant consciemment son début et sa fin. Réalisez-le en accueillant toutes vos sensations.

Si l'acte conscient consiste à fermer le gaz, voici son déroulement :

- je décide d'éteindre le gaz.

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

2. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

3. Voir chapitre précédent p. 47.

- je saisis le bouton en sentant bien sa forme, sa température.
- je sens la force que je dois mettre au niveau de mes doigts pour tourner ce bouton.
- je sens le bouton qui tourne, jusqu'au déclic qui signifie la position zéro.
- je regarde le brûleur qui est bien éteint.
- je prends le temps de vérifier le résultat de l'exercice.

Une fois le résultat voulu obtenu, posez-vous les questions suivantes : qu'ai-je senti ? Puis-je retrouver la sensation du bouton qui tourne, revoir le brûleur éteint ? Ai-je exécuté l'acte que j'avais décidé ? jusqu'à la fin ? Comment est-ce que je me sens maintenant ? Quelle résonance cet exercice a-t-il en moi ?

### Les difficultés rencontrées

Les principales difficultés rencontrées sont celles liées à la réceptivité et au manque de cadre de l'exercice qui souvent n'est pas réalisé en sensation jusqu'à la fin. Si pendant que vous tournez le bouton du brûleur, vous vous mettez à penser aux courses que vous allez faire, vous ne saurez plus si vous avez effectivement fermé le gaz.

## Intérêt de l'exercice

L'acte conscient nous amène à ne faire qu'une seule chose à la fois, sans nous laisser distraire. La pratique des actes conscients restaure le contrôle cérébral en faisant s'alterner des moments de réceptivité et d'émissivité.

*« Faites pendant des mois et des mois des actes conscients et arrivez par cette voie à la liberté de la volonté, c'est-à-dire à être indépendant de toute situation<sup>1</sup>. »*

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

L'acte conscient favorise l'état de présence, en nous mettant dans l'« ici et maintenant ». Endiguant le vagabondage cérébral, il modifie l'état du cerveau qu'il met au repos. La conscience est ainsi libérée de son contenu mental ou émotionnel.

Source de confiance en soi, il peut aussi être utilisé comme barrage à l'émotion. Il participe à la rééducation de la volonté et permet à celui qui s'y exerce de se réapproprier sa propre vie.

Cet acte, si son déroulement complet est respecté, demande du temps : il faut prendre le temps de décider l'acte, de se rendre présent à ce que l'on fait et d'en récolter les fruits. C'est un acte qui rompt les automatismes. Si ces derniers sont très utiles dans certains cas, ils deviennent néfastes pour les actes importants comme éteindre le gaz, fermer sa porte, savoir où l'on a posé ses clés ou garé sa voiture sur le parking du supermarché... L'acte conscient assure donc la tranquillité : nous sommes certains d'avoir réalisé l'acte et économisons ainsi de l'énergie.

Si l'exercice effectué une fois apporte un résultat momentané, sa répétition fréquente installe un état permanent. Grâce à l'acte conscient, nous passons d'un état passif à un état actif, d'où un enrichissement au niveau de notre présence à nous-mêmes, au monde et aux autres.

### L'acte conscient différé

#### **Définition**

Dans l'*acte conscient*, l'attention est portée sur la conscience de la sensation de l'acte : « Je sens que je me lève. »

Dans l'*acte conscient différé*, l'acte est décidé maintenant, exécuté consciemment en images mentales, mais réalisé ultérieurement au moment choisi. Nous savons ce que nous avons à faire, nous savons que nous devons l'exécuter mais nous n'y parvenons pas dans l'immédiat. Quelque chose

en nous n'est pas en accord avec cet acte et nous en avons conscience, même si nous ne savons pas exactement de quoi il s'agit.

L'acte conscient différé est un acte contrôlé, car c'est en « le sachant et en le voulant » que nous ne le réalisons pas maintenant : nous nous donnons le droit de dire « non, pas maintenant », ce qui nous assure une économie d'angoisse (« il faut absolument que je fasse cela... »).

## **En pratique**

### **Préparation**

En image mentale, anticipez la réalisation de l'acte : visualisez le moment et l'endroit où vous le réaliserez, ainsi que son déroulement en détail. Sentez-vous physiquement en train de le faire. Vous l'inscrivez de cette manière dans la mémoire de votre corps.

### **Réalisation**

L'acte conscient différé demande, à un instant, de mobiliser son énergie<sup>1</sup> pour décider d'agir. Le moment venu, l'énergie inscrite dans la mémoire du corps lors de la préparation permet de réaliser l'acte.

### **Les difficultés rencontrées**

*Votre décision manque de sincérité, vous n'êtes pas en accord avec l'acte à réaliser.*

*Vous ne parvenez pas à sortir de la passivité : vous différez sans arrêt, « je le ferai demain ».*

▣ Essayez d'analyser les raisons de votre difficulté à effectuer cet acte, reprenez les exercices de respiration d'énergie.

*Vous manquez de souplesse d'adaptation face à un événement imprévu : un événement imprévu surgit entre l'acte différé et sa*

---

1. Voir les *appels d'état (énergie)* au chapitre 5.

réalisation qui vous empêche de le faire (le jour où vous vous êtes enfin décidé à aller faire une démarche, les bureaux sont fermés).

▣ Faites preuve d'adaptabilité : un acte différé une fois peut être différé à nouveau.

### **Intérêt de l'exercice**

L'acte conscient différé aide à mieux gérer son temps. En effet, il nous libère de ce qui nous préoccupe : nous sommes plus disponibles car nous nous autorisons un espace de plaisir (entre la préparation et la réalisation) durant lequel nous ne pensons plus que nous devons réaliser cet acte.

Il aide aussi à prendre du recul, et donc à lutter contre l'impulsivité. Nous sommes alors plus facilement capables de nous adapter à la réalité, puisqu'elle est vécue comme moins contraignante.

## **Les actes conscients spécifiques**

### **La respiration d'énergie**

#### **Définition**

La respiration d'énergie est le moyen de réaliser que nous avons de l'énergie, et que nous pouvons l'utiliser. Il s'agit d'abord d'un acte conscient.

Chacun fabrique son énergie grâce à la respiration. Cette dernière ne nous « appartient » pas, elle est réflexe<sup>1</sup>. Nous pouvons la modifier momentanément, mais en aucun cas l'arrêter sans attenter à notre vie. L'énergie est donc continuellement en nous. Le problème ne se pose alors pas selon les termes « je n'ai pas d'énergie » mais plutôt « je n'ai pas envie de l'utiliser ».

---

1. Voir chapitre précédent.

*« Il faut comprendre que nous sommes facteurs d'énergie du fait que nous vivons. La quantité de chevaux-vapeur produits à chaque seconde de notre vie est formidable. Ce n'est donc pas l'énergie qui nous manque, il s'agit d'en dérober une parcelle infime, mais comment ?*

*L'énergie que nous produisons est surtout disséminée ; tous les organes en ont besoin pour vivre mais nous pouvons toujours, pour une fraction de seconde, pour ainsi dire bloquer les nombreux courants d'énergie et diriger notre courant vers le point indiqué.*

*Le blocage se produit automatiquement par l'idée du vouloir et l'application par la conception nette et unique du point où nous voulons l'appliquer<sup>1</sup>. »*

## **En pratique**

### **Déroulement**

Commencez par un temps d'installation. Debout, les pieds légèrement écartés à l'aplomb du bassin afin de trouver un bon équilibre, accueillez le sol solide sous vos pieds, les articulations souples, les jambes sans tension inutile, le bassin légèrement basculé en avant pour éviter la fatigue des reins, la colonne droite, les épaules relâchées et les bras le long du corps, la nuque décontractée, la tête dans l'axe de la colonne tout en conservant une position confortable, les yeux à hauteur de l'horizon.

Dans un premier temps, prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est à ce moment (« cela respire en moi »). Sentez l'air qui pénètre en vous. Prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes.

Dans un deuxième temps, modifiez volontairement cette respiration en respectant un temps d'apnée entre l'inspiration et l'expiration, afin de prendre conscience de l'air dans votre poitrine, de l'énergie qui est en vous.

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

Dans un troisième temps, pratiquez la respiration d'énergie :

- J'inspire, je me remplis d'air, je reçois l'énergie.
- Je bloque mon inspiration, l'air a pénétré en moi : « je sens l'énergie ».
- J'expire, je relâche les toxines, je libère mon énergie.
- Je prends conscience de cette énergie libre : « je peux l'utiliser ».

Pratiquez cette respiration trois fois au maximum pour éviter les désagréments de l'hyperventilation. Puis revenez à la respiration naturelle, réflexe, en étant conscient de la présence de cette énergie que vous pouvez utiliser dès que le besoin s'en fera sentir.

Enfin, prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes maintenant.

### **Les difficultés rencontrées**

*Vous concentrer sur votre respiration vous angoisse ou vous n'y parvenez pas* : la respiration est le reflet de nos difficultés affectives, elle est marquée par notre vécu (« j'ai peur d'étouffer », « j'ai peur qu'elle s'arrête », « j'ai peur de mourir », « je ne sens rien », « je ne sens pas mon corps », « j'ai une boule dans la gorge »...).

▣ L'accompagnement du thérapeute vous aidera à accepter progressivement que « cela respire » en vous sans intervention volontaire. Vous réaliserez que vous pouvez faire confiance à votre corps et vous faire confiance.

*En cas d'asthme*, la progression des exercices de respiration sera adaptée à ce que vous pourrez supporter.

### **Intérêt de l'exercice**

La respiration d'énergie permet :

- au niveau physique, une rééducation de la respiration (« je m'ouvre à l'air qui me dynamise ») ;

## DES EXERCICES DE RÉCEPTIVITÉ

- au niveau psychique, la réalisation de ses vrais projets, une restructuration et un renforcement du moi.

Le fait de prendre conscience de cette énergie que nous possédons et que nous pouvons utiliser nous aide à réaliser ce que nous avons à faire.

Cet acte nous ennue ? Comprendons d'abord que dans cet acte, notre désir n'est pas sollicité et notre volonté absente : « si je le voulais, j'aurai l'énergie ». Nous pouvons alors :

- nous accorder le droit de ne pas réaliser cet acte ;
- le faire en acte différé ;
- l'effectuer pour nous libérer de l'ennui qui y est lié, en focalisant sur lui notre énergie. La contrainte devient alors conviction.

### **L'homme, la femme debout**

#### **Définition**

L'exercice consiste à prendre conscience de son corps en position debout.

#### **En pratique**

Mettez-vous debout, les pieds à l'aplomb du bassin, les jambes légèrement fléchies pour éviter toute tension excessive, le bassin basculé en avant afin d'éviter l'hyperlordose, les bras le long du corps, la colonne vertébrale droite, la tête dans son axe, les yeux à hauteur de l'horizon.

Accueillez votre position debout, votre respiration telle qu'elle est en ce moment, l'état dans lequel vous vous sentez (corporel, émotionnel, mental).

Prenez conscience du lieu et de votre place dans ce lieu, du jour, de l'heure.

Sentez vos pieds en appui sur le sol, vos jambes, sans tension ni relâchement, vos cuisses, vos articulations, votre bassin posé sur vos jambes, votre colonne plantée sur votre bassin, droite mais souple jusqu'à la tête.

Sentez vos épaules relâchées, votre dos, votre cage thoracique et vos bras détendus le long du corps.

Faites quelques mouvements pour vous aider à prendre conscience de votre corps et à relâcher les dernières tensions.

Prenez conscience de votre centre de gravité, de l'équilibre qui vous est propre en vous balançant d'un côté à l'autre, d'avant en arrière jusqu'au point de rupture et sans modifier l'appui de vos pieds sur le sol.

Accueillez votre espace vital en tendant les bras dans toutes les directions.

Accueillez votre respiration, allongez votre expiration pour amener une inspiration plus profonde.

Accueillez tout votre environnement : odeurs, bruits, couleurs, ombres et lumières, chaleur...

Prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes maintenant, de ce que l'exercice a changé en vous sur les plans corporel, mental et émotionnel.

### ***Intérêt de l'exercice***

Dans notre corps debout, nous expérimentons le déséquilibre et l'équilibre (soit la stabilité et la sécurité), le poids et la légèreté (soit la force et la faiblesse), les tensions et la détente (soit l'aisance), notre espace intérieur (celui que nous avons, celui que nous nous accordons), notre hauteur (et celle de nos yeux), et enfin notre environnement grâce à tous nos sens (les limites qui nous entourent, les droites, les courbes, le vertical, l'horizontal).

Avec cet exercice, c'est toute une démarche de stabilité qui nous est proposée, car :

- sentir ses pieds en contact avec le sol, c'est expérimenter la fermeté de l'appui, avoir un sentiment de stabilité, voire de sécurité, de confiance, non mêlée d'imagination, d'émotions ;
- prendre conscience de son axe vertical, c'est accueillir sa colonne vertébrale qui assure l'unité et l'équilibre de l'ensemble ;
- considérer son espace vital, c'est réaliser son envergure.

## La marche consciente

### **Définition**

Comme tout acte conscient, la marche consciente est un exercice qui mène à un état de présence, donc de conscience. Il permet de retrouver sa place dans son environnement.

Cet exercice discret se pratique facilement : en allant au travail, en faisant ses courses, en se promenant, etc. Il peut être réalisé très tôt dans la cure. Pour ne pas l'oublier entre les séances, au début de la rééducation, il est bon de le placer toujours au même moment dans la journée, lors d'un trajet réalisé tous les jours, sur le chemin emprunté pour rentrer chez soi...

La marche consciente peut être très courte lorsqu'elle est utilisée pour se reprendre après que l'on a été débordé par ses émotions<sup>1</sup> ; elle peut être plus longue et plus détaillée, lorsqu'elle permet l'accueil du schéma corporel en mouvement. Certains ne sentent pas intérieurement leur schéma corporel : ils sentent leur corps comme différents « morceaux » non reliés entre eux. La marche consciente permet de rassembler ces morceaux en un tout.

---

1. Cet exercice est alors utilisé comme *acte reprise* (voir chapitre 6).

Cet exercice est particulièrement indiqué pour les personnes incapables de se donner le « droit » de prendre leur place, leur temps. Il peut aussi être bénéfique à celles qui manquent d'autonomie, de confiance en elles, qui ont une image du corps perturbée, qui souffrent de déracinement, de fatigue, d'agoraphobie, de phobie sociale (peur des autres). Enfin, il peut être vécu par des handicapés (hémiplésiques, amputés...) pour se réapproprier la marche.

## **En pratique**

Se rendre dans un endroit approprié, au grand air si possible.

### **Temps d'installation**

Prenez conscience de votre corps, les pieds à l'aplomb du bassin pour assurer un bon équilibre, les jambes légèrement fléchies sans tension excessive, le bassin basculé en avant afin d'éviter l'hyperlordose, la colonne vertébrale droite et souple avec la tête dans l'axe, les yeux à hauteur de l'horizon, et les bras tombant le long du corps.

Prenez conscience de votre position d'être humain debout, de votre centre de gravité par un léger mouvement en avant et en arrière.

### **Déroulement**

Tout d'abord, accueillez les différentes sensations : commencez par lever un pied, avancez-le, posez le talon sur le sol en étant bien présent à tout ce que vous sentez physiquement au niveau des articulations, des muscles, de l'équilibre, puis de la plante des pieds, des orteils.

Sentez le changement d'appui, le passage sur l'autre pied. Découvrez progressivement, au fur et à mesure de la marche, les sensations au niveau des pieds, des chevilles, des genoux, du déhanchement, de tout le corps.

Sentez le balancement des bras assurant votre équilibre, leur souplesse, leur détente.

Puis prenez conscience tout au long de la marche de votre être en action, de votre stature. Votre tête est droite pour que vos yeux accueillent et que vos oreilles entendent. Ne regardez ni par terre, ni en l'air. Prenez conscience de votre hauteur, de votre mesure. Vous pouvez alors accueillir le monde qui vous entoure : lumières, ombres, couleurs, bruits, odeurs, soleil ou vent sur votre peau..., ainsi que votre respiration telle qu'elle est : « Moi, je marche, j'ai conscience que je suis là, que je reçois le monde et j'affirme mon existence. »

Enfin prenez conscience du nouvel état dans lequel vous êtes, sentez le dynamisme qui vous porte.

### ***Intérêt de l'exercice***

Le but de cet exercice est d'arrêter la mentalisation, d'être présent à soi-même et de retrouver l'unité « corps-esprit » à partir des sensations issues du corps en mouvement.

Il aide à sentir son corps se déplacer, à « voir » et non à regarder, à « entendre » et non à écouter, à respirer. Nous pouvons ainsi nous redresser et nous affirmer face à nous-mêmes, au monde et aux autres.

Enfin, la marche consciente, qui peut être pratiquée très vite, peut aider à se mettre à distance d'un événement (« je m'éloigne de... »), ou à se préparer à une situation difficile (« je vais vers... »).

### **Une détente générale et un apaisement émotionnel**

La marche consciente met le cerveau au repos, car c'est la projection dans l'avenir ou la fixation sur le passé qui créent fatigue et tensions. Quelques minutes de marche consciente ramènent un certain calme. La sensation éprouvée durant l'exercice apaise, rééquilibre la pensée.

« *C'est une marche qui a le pouvoir de "défatiguer", justement parce qu'elle met le cerveau au repos. Alors que de se déplacer, toujours en courant, avec une seule pensée en tête : ne pas perdre de temps, est épuisant par la tension nerveuse qui se développe<sup>1</sup>.* »

Dans les moments de « surcharge » affective, la relaxation est difficile, voire impossible. Les mouvements de la marche et une respiration ample serviront de dérivation au trop-plein émotionnel et amèneront la détente de l'esprit.

### **Un corps en harmonie avec son environnement**

La marche consciente permet de prendre conscience de son corps : nous bâtissons notre schéma corporel par le mouvement. Comme dans l'exercice de l'homme debout, nous pouvons expérimenter dans notre corps le déséquilibre et l'équilibre (soit la stabilité, la sécurité), le rythme, le changement de rythme, l'harmonie, le poids et la légèreté (soit la force et la faiblesse), les différentes parties de notre corps et notre unité, l'axe de notre corps debout, notre espace intérieur (celui qui nous est donné, celui que nous nous donnons), la chaleur qui nous gagne, l'énergie qui circule...

Par ailleurs, nous pouvons accueillir le monde extérieur en recevant les sensations qui nous entourent :

- des niveaux : sol, arbres, ciel, notre hauteur, notre regard ;
- de l'espace extérieur : limites, droites, courbes, sens vertical et sens horizontal ;
- de tout l'environnement : couleurs, formes, odeurs, bruits, lumières, ombres, chaleur, fraîcheur... en réalisant que nous sommes séparés de cet environnement, mais en harmonie avec lui.

---

1. BRUSTON R., *De la méthode Vittoz à la psychologie des profondeurs*, Epi, 1983.

## Une affirmation de soi

Enfin, la marche consciente développe la volonté. Nous nous affirmons en la pratiquant, car :

- la marche renforce la sensation que nous avons de notre corps ; nous sentons notre équilibre, nous nous sentons plus assurés, plus denses, plus forts. Parce que nous le vivons physiquement, nous pouvons le vivre mentalement ;
- nous constatons que nous pouvons prendre des risques, comme passer d'un équilibre à un autre *via* un déséquilibre ;
- nous nous sentons autonomes, dans la mesure où nous possédons notre propre équilibre, notre propre démarche, notre propre rythme ;
- nous nous savons libres, car nous pouvons nous donner le droit d'aller où nous avons envie, de changer de direction, de rythme, mais aussi de nous éloigner, de quitter une situation qui ne nous convient pas.

## La lecture consciente à haute voix

### Définition

La lecture à haute voix est un exercice charnière qui concrétise le va-et-vient entre réceptivité et émissivité. Elle permet donc à la fois une rééducation fonctionnelle et une restructuration psychique. Le but de cet exercice est de développer la réceptivité et la concentration, et de renforcer sa confiance en soi.

Bien souvent, lors d'une lecture « classique » avec les yeux, notre esprit s'évade, parasité par les préoccupations, les soucis du moment. Notre pensée vagabonde, les mots lus nous emportant vers des souvenirs ou des rêves. Il est alors indispensable de reprendre le paragraphe que nous venons de lire, et ce, parfois même plusieurs fois.

Or nous savons par expérience que, lorsque nous lisons à voix haute, nous sommes beaucoup plus attentifs au texte, en état de présence. Bien sûr, il arrive aussi de se laisser prendre par la musique des mots, par le rythme, et de lire à voix haute sans rien comprendre ni retenir du texte. Dans ce cas, la sensation, trop envahissante, stoppe la pensée. Cependant, il est tout de même plus difficile de penser à autre chose lorsque nous lisons à voix haute...

### **En pratique**

Installez-vous confortablement, sentez vos pieds sur le sol, votre corps posé, détendu, votre respiration telle qu'elle est.

Accueillez le livre choisi par une réceptivité tactile (son poids, sa forme, le contact de sa couverture), visuelle (ses couleurs, son graphisme), auditive (le bruit des pages qui se tournent) et olfactive (son odeur).

Puis, le livre ouvert, accueillez la mise en page, les marges, les caractères, les paragraphes, les images, etc. Soyez sans tension mais sans relâchement, présent dans vos sensations.

Pour une première lecture, choisissez un passage d'une dizaine de lignes et lisez-le à voix basse pour prendre contact avec les mots et le sens du texte.

En deuxième lecture, lisez à voix haute pour accueillir toutes les sensations corporelles : voix, sensations au niveau de la bouche, de la respiration... Apprenez à accueillir votre voix, à l'accepter, à l'aimer telle qu'elle est.

À la troisième lecture, lisez en regardant le thérapeute, en mettant le ton, pour faire partager le texte.

Qu'avez-vous retenu de ce texte ? Racontez ce que vous avez lu aussi fidèlement que possible en retrouvant les idées, les mots, les expressions employées. Si vous êtes timide, donnez simplement un

autre titre au texte, retrouvez une idée du texte, un ou deux mots dont vous vous souvenez.

Qu'en pensez-vous ? Commentez le texte, osez dire ce que vous en avez pensé dans le but d'en discuter.

### **Les difficultés rencontrées**

*Vous ne voulez pas entendre votre voix* : vous ne l'aimez pas ou vous avez peur de la communication qui vous oblige à vous découvrir.

- ▣ Le thérapeute vous apprendra à accueillir votre voix, à l'accepter et à l'aimer telle qu'elle est en vous proposant des exercices de résonance sur les voyelles A, E, I, O, U ou en faisant sortir la voix par des jeux de langues, des grommelots<sup>1</sup>, des phrases modulées...

*Vous n'êtes que dans l'écoute de votre voix et ne comprenez pas le texte.*

- ▣ Reprenez les exercices fonctionnels et travaillez sur des textes très courts.

*Vous ne vous souvenez pas du texte lorsqu'on vous demande de le résumer.* Le choix de vos propres mots vous implique trop pour que vous puissiez vous concentrer sur ce que vous avez lu.

- ▣ Commencez par donner un autre titre au texte, à en extraire une idée, à retrouver trois mots puis petit à petit, développez.

*Vous ne parvenez pas à choisir un texte.* Le choix est déjà impliquant.

- ▣ Au départ, le thérapeute vous proposera un magazine ou un livre et le choix se fera avec vous. Par la suite, vous choisirez seul le texte et enfin, vous l'apporterez vous-même.

*Vous trouvez que le texte est sans intérêt.* Le moment de la critique est souvent difficile car vous ne trouvez rien à dire.

---

1. Au théâtre, le grommelot est un faux dialogue des acteurs, qui n'est pas destiné à être compris du public.

- ▣ Le thérapeute vous aidera à vous exprimer à travers un personnage, un dessin ou un sketch reprenant le texte...

*Le texte provoque en vous des émotions difficiles à contrôler.*

- ▣ Après des exercices qui vous aideront à retrouver votre contrôle et votre calme, le texte sera le point de départ d'un travail psychique plus approfondi.

## Intérêt de l'exercice

La lecture à haute voix conduit celui qui la pratique à découvrir ses ressources personnelles de concentration et de mémoire. Elle développe la confiance en soi et aide à s'affirmer face à l'autre.

*« Cet exercice contribue beaucoup au développement du contrôle ; non seulement le sujet demeure attentif à ce qu'il lit, s'approprie des idées, les comprend, mais encore prend conscience des mots, des phrases qui les expriment. Cette maîtrise de la pensée, jusque dans sa forme, devient alors un moyen extraordinaire de développement de la personnalité<sup>1</sup>. »*

Cet exercice conduit à un meilleur fonctionnement intellectuel : notre attention se développe, notre mémoire s'améliore, élocution et expression deviennent plus faciles. Ceux qui se pensaient incapables de se cultiver finissent par l'envisager : comprenant mieux ce qu'ils lisent, ils l'intègrent mieux aussi.

La lecture à haute voix développe la relation à l'autre. En nous exprimant mieux, nous pouvons entrer plus aisément en communication. Nous prenons plus facilement la parole, savons trouver les mots pour exprimer nos idées.

---

1. BRUSTON R., *op. cit.*

Par ailleurs, cet exercice conduit à accepter le regard de l'autre et son jugement, à ne plus avoir peur de ne pas être aimé (« moi, j'ose évoluer devant l'autre »), à prendre le risque de la contradiction. Il aide par exemple à oser dire que l'on n'est pas d'accord.

L'affirmation de soi face à l'autre est parfois difficile, car nous ne trouvons pas toujours les mots justes pour exprimer nos idées et nous avons peur du jugement de l'autre. En parlant, nous donnons quelque chose de nous-mêmes et courons le risque d'être jugés. En nous taisant, l'autre nous croit de son avis, d'où un manque de liberté. C'est le temps de la discussion qui nous apprend à ne plus avoir peur de l'autre, à comprendre que nous pouvons être d'un avis différent sans être rejetés.

Le choix du texte a son importance. Avec une personne timide, le thérapeute commencera avec un texte choisi par la personne et qu'elle apprécie. Au fur et à mesure, il la fera travailler sur un texte qu'elle n'aime pas afin qu'elle puisse s'affirmer et oser dire qu'il ne lui plaît pas.

Enfin, cet exercice ouvre à la liberté, à la tolérance : si nous nous donnons la possibilité d'avoir un avis, nous offrons aussi cette chance à l'autre. Nous apprenons ainsi à relativiser : chacun a un angle de vue construit en fonction de son histoire, de sa personnalité, de l'endroit où il vit...

## Un exercice charnière

L'exercice de lecture à haute voix peut en lui-même représenter les différentes étapes de la cure Vittoz (certaines seront développées par la suite). Nous y trouvons en effet :

- la réceptivité : lire à haute voix, c'est accueillir et recevoir son corps, le support du texte, sa voix de l'extérieur et de l'intérieur en sentant ce qui vibre (les lèvres, la langue, la bouche, les cordes vocales, le souffle) et toutes les caisses de résonance (la voûte crânienne, le palais, la colonne, le diaphragme...);

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

- l'acte conscient : arrêter le défilement des idées, avoir conscience de son unité « je suis ici et maintenant, avec mon corps et mon esprit » ;
- le choix : lire ou ne pas lire, lire tout bas ou tout haut, lire pour moi ou pour l'autre... ;
- la volonté : mettre en œuvre, exister, faire exister ; se reconnaître soi-même lisant, mémorisant, commentant, évaluant, refusant... ;
- la concentration : résumer ce qu'on vient de lire.

## Des exercices d'émissivité, pour maîtriser ses pensées

L'émissivité correspond à tout ce qui est de l'ordre de la pensée et de l'émotion, c'est la réponse aux sensations physiques perçues, soit à la réceptivité. Il arrive qu'elle soit incontrôlée, c'est le cas du vagabondage cérébral, de la rêverie, des émotions anarchiques, de l'angoisse ou des obsessions.

La méthode Vittoz nous propose de sortir de cet état de passivité et de reprendre ainsi notre pensée en main.

### La pensée non contrôlée

Penser, c'est associer des idées les unes aux autres. Ainsi, lorsqu'un avion passe dans le ciel, notre oreille reçoit une sensation : le bruit. Notre cerveau la perçoit et l'idée « bruit-avion » se construit. D'autres idées

peuvent alors venir s'y associer : les vacances au Sénégal de l'année dernière, l'accident d'avion qui vient de se produire... Ces pensées ne sont pas contrôlées.

## Le vagabondage cérébral

Le vagabondage cérébral a lieu lorsque notre cerveau fonctionne librement : nous sommes réceptifs, conscients que notre pensée vagabonde, mais nous ne maîtrisons plus son contenu.

La pensée ne s'arrête jamais, ni le jour, ni la nuit. Le cerveau émet continuellement des pensées involontaires, et bien souvent, nous n'avons pas conscience de leur point de départ : c'est une *émissivité passive*.

Le vagabondage cérébral peut être assimilé à l'imaginaire : l'enfant se crée par exemple un monde dans lequel il vit (au fur et à mesure de l'acquisition du langage, la connaissance sensori-motrice laisse la place au mot, donc à la pensée). Cet imaginaire équilibrant est pour lui réel : il va s'y réfugier chaque fois que la réalité extérieure est trop dure (lors de la naissance d'un frère ou d'une sœur qui entraîne de la frustration, de la jalousie et une attitude de quête constante). Son esprit vagabonde alors d'une manière permanente tant que l'on ne lui a pas appris à se reposer.

Le vagabondage est la compensation d'une situation difficile ou ennuyeuse, celui qui le subit n'est plus du tout dans la réalité. Cependant, il peut aussi ouvrir des portes sur l'inconscient, grâce à la mémoire du corps et à la mémoire affective. Les thèmes récurrents du vagabondage sont en effet des expressions de l'inconscient. Le plus souvent, ce dernier est un ami qui peut nous donner accès à l'origine de nos difficultés par l'intermédiaire des rêves, des idées obsessionnelles et des fantasmes.

Le docteur Vittoz nous propose d'essayer de reconnaître et d'accepter ce que nous vivons, afin de ne pas rester dans la résignation et d'avoir une attitude active.

## La rééducation pour une émissivité juste

Notre pensée est « contrôlée » par le langage qui prend pour forme l'élocution puis l'écriture (mots, tons). C'est le fruit d'une éducation donnée par la famille, par l'école, par la société...

Deux éléments peuvent déformer notre pensée :

- notre personnalité (nous nous laissons envahir par notre manière de voir les choses, les événements et les personnes) ;
- notre affectivité (nous nous laissons envahir par ce que nous éprouvons).

*« Plus que tout autre, l'incontrôlé doit se connaître non pour s'apitoyer sur lui-même, mais pour arriver à la connaissance de ce qui est bon ou mauvais dans son cerveau. Il arrivera à reconnaître la façon dont son esprit travaille ; les modifications anormales que prennent certaines pensées, certaines impressions ; comment il arrive à l'angoisse ; quelles sont les pensées ou les idées qui la provoquent. Il se rendra compte que l'idée est une roue folle sans direction et qui aboutit bien souvent à un but différent de celui qui devrait être. Il verra aussi qu'il existe certaines pensées qu'il doit écarter sous peine d'en souffrir ; que certaines idées amènent forcément certains symptômes, que la peur d'une douleur la détermine presque sûrement<sup>1</sup>. »*

La pensée « juste » est le fruit d'une juste perception des sensations. Une pensée « juste » pour nous est en accord avec notre vérité, celle que nous considérons comme le résultat de notre éducation, de notre culture et de notre expérience, celle qui nous pousse à remettre en cause certaines croyances et certaines attitudes.

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

Pour parvenir à contrôler de plus en plus sa pensée, la rééducation passe par plusieurs exercices :

- la concentration, qui installe le contrôle ;
- la déconcentration et la décentration, qui le développent ;
- l'élimination, qui balaye ce qui est destructeur.

Ce sont ces habitudes mentales qui, avec l'aide de la réceptivité et de la volonté, nous rendront une pensée plus libre.

## La concentration

C'est la faculté de diriger sa pensée, son attention et son énergie sur une seule chose, le temps nécessaire, sans se laisser distraire. Lors de cet exercice, la pensée n'est pas vagabonde : les idées sont au contraire rassemblées, organisées et reliées, comme « *on le fait de fleurs éparses pour créer un bouquet* ».

*« Dès que vous vous sentez dominé par une idée, se reprendre immédiatement par un simple exercice de concentration<sup>1</sup>. »*

Il existe différentes concentrations :

- la concentration-mémoire, qui consiste en un rappel de sensations perçues par le corps ;
- la concentration sur des graphismes, cette construction cérébrale préparant le travail sur les images mentales ;
- la concentration-élaboration, qui est une préparation en images mentales des actes conscients et des actes conscients différés ;
- la concentration sur un point du corps.

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

*« Peu à peu, le patient, avec un peu de persévérance, arrive à se convaincre qu'il peut fixer sa pensée pendant un espace de temps déterminé, si court soit-il. Ce point acquis, qui lui sera un précieux appui dans la lutte, n'est pas suffisant, il faut qu'il puisse se concentrer quand il le veut<sup>1</sup>. »*

## **La concentration mémoire**

Cette « assimilation sensorielle » consiste à rappeler mentalement une sensation reçue, comme le visage d'une personne, le tic-tac d'un réveil... Dans la réceptivité, nous accueillons ce qui vient à nous. Dans la concentration, nous choisissons une sensation, sur laquelle nous fixons notre attention et nous l'assimilons.

La concentration-mémoire est donc l'assimilation de ce qui est perçu par la réceptivité.

## **La concentration sur les graphismes**

Avec leur portée symbolique universelle, les graphismes ont une dimension analytique. Tout dessin est une projection du moi. Les anomalies répétées dans le dessin de ces graphismes peuvent donc être reliées à certaines difficultés.

Vous trouverez dans le tableau de la page suivante la portée symbolique de quelques formes.

La concentration peut être réalisée sur le chiffre « 1 », symbole d'unité. Un travail sur ce chiffre conduit à rassembler ses forces psychiques dispersées, tout ce qui est divisé en soi.

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Forme		Utilisation
	Spirale centripète	Pour se recentrer, intérioriser
	Spirale centrifuge	Pour s'ouvrir au monde
	Signe de l'infini, encore appelé huit couché	Pour unifier, harmoniser, équilibrer
	Triangle pointe en haut	Pour sécuriser (par sa base) et dynamiser (par ses côtés)
	Carré stabilisé (symbolise la Terre)	Pour s'ancrer, retrouver sa stabilité
	Festons en bas	Pour se détendre
	Festons en haut	Pour fortifier
	Créneaux	Pour lutter contre le vagabondage cérébral

*« Il faut nous mettre tout entier dans ce que nous faisons, c'est le moyen de perfectionner nos actes. Pour cela, il faut acquérir l'unité qui concentre toutes nos forces, au lieu de les gaspiller en pure perte<sup>1</sup>. »*

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

## **En pratique**

Cet exercice peut être réalisé pour retrouver son unité dans de nombreuses circonstances.

### **Avec la participation de tout le corps**

Les yeux fermés, inspirez, bloquez les poumons, serrez les poings et tracez mentalement le chiffre « 1 » en imaginant une droite qui part du sommet du crâne jusque dans le bassin si vous êtes assis ou jusque dans les talons si vous êtes debout.

### **Mentalement**

Écrivez et prononcez mentalement le chiffre « 1 » trois fois de suite sans aucune pensée interférente.

De cette manière, vous apprendrez peu à peu à fixer vos idées sans distraction sur une seule pensée le temps nécessaire. Vous saurez ensuite le faire à n'importe quel moment.

Au fur et à mesure des séances, il est possible de travailler sur des chiffres, des lettres, des mots, des idées de plus en plus complexes.

## **La concentration-élaboration**

Ce type de concentration est celui que nous utilisons pour effectuer un calcul mental ou analyser un problème... Dans la méthode Vittoz, il est employé dans l'acte conscient et l'acte conscient différé.

Le but de cet exercice est d'arrêter le vagabondage cérébral, d'éduquer son attention et sa mémoire. Il permet aussi de préserver l'état de présence, et entraîne une sérénité face à l'acte fait et bien fait jusqu'au bout.

## En pratique

### **Déroulement**

Lorsque vous avez choisi l'acte conscient que vous allez réaliser (fermer la fenêtre par exemple), préparez-le tout d'abord en images mentales : sentez-vous et voyez-vous en train de le réaliser.

Puis allez effectivement fermer la fenêtre en accueillant toutes vos sensations (celles de votre propre corps comme celles issues de l'extérieur).

De nouveau, en images mentales, revoyez l'acte réalisé, afin de vérifier qu'il a été correctement effectué et d'observer sa résonance dans votre corps.

### **Les difficultés rencontrées**

*Vous confondez tension et attention.*

- ▣ Si vous êtes trop fatigué nerveusement, vous ne pourrez pas vous concentrer correctement : commencer par effectuer une relaxation.

*Vous avez des difficultés de visualisation.*

- ▣ Certaines personnes n'ont pas la possibilité de visualiser une image mentale. R. Vittoz leur suggère de décrire simplement dans ce cas les sensations et les images. Elles travailleront avec les sens qu'elles privilégient.

*L'image, à peine dessinée, s'efface, elle doit être réécrite sans arrêt.*

- ▣ Les exercices de réceptivité, qui stoppent le vagabondage cérébral, seront une aide précieuse.

*Un même défaut se répète dans l'exécution.*

- ▣ Quelle analyse en faites-vous ? Il est peut-être trop tôt pour employer ce type de concentration. Dans ce cas, repartez de la sensation, et travaillez plutôt la concentration-mémoire.

*Vous êtes angoissé.*

- ▣ Reprenez les exercices de respiration, la marche consciente, ou l'exercice qui vous détend le plus.

## La concentration sur un point du corps

Une concentration sur un point ou une zone du corps entraîne avec un peu d'habitude une sensation particulière de picotement, de chaleur... qui a une action tonique et régulatrice. Par ailleurs, la concentration sur un organe ou une zone douloureuse (et non sur la douleur elle-même) peut conduire à une diminution voire à une neutralisation de la douleur.

### En pratique

Concentrez-vous sur votre main droite.

Portez toute votre attention sur votre main droite et accueillez la sensation (le plus souvent un picotement, une chaleur ou un fourmillement).

Procédez ainsi pour chaque partie du corps.

## La décentration

La décentration consiste à passer d'une activité à une autre, d'une relation à une autre. Dans la mesure où cela nous arrive sans arrêt au cours d'une journée, cet exercice est utile pour mieux vivre le présent.

*« Il est entendu que dans l'intervalle le malade doit éliminer toute idée<sup>1</sup>. »*

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

L'exercice se fait en respectant un temps de lâcher prise, de rupture, de « repos » selon les termes du docteur Vittoz entre les deux activités. Ce temps est le plus souvent un temps de réceptivité, mais ce peut être aussi tout autre moyen de reprendre le contrôle de soi<sup>1</sup>, le plus souvent de manière rapide et dynamique.

Lors de la décentration, nous « déposons » ce que nous sommes en train de faire (ce qui était l'objet de notre préoccupation demeure) en sachant que nous le retrouverons si besoin. Notre état d'esprit est ainsi modifié et nous nous libérons peu à peu de la surcharge affective liée à la première activité. Nous sommes alors disponibles pour entreprendre autre chose. L'entraînement nous apprend à être en permanence présents à ce que nous faisons, ici et maintenant.

## En pratique

Choisissez un support mental (un tableau, une feuille de papier...) sur lequel vous vous sentirez tracer un chiffre.

Puis lâchez ce chiffre en accueillant les bruits qui vous entourent.

Laissez ensuite venir un souvenir de plage et revoyez le lieu, les personnes qui étaient avec vous. Retrouvez les odeurs, les bruits.

Enfin, revenez à votre respiration et prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes.

### Les contrôles de Zoé

À neuf ans, Zoé est une petite fille vive et intelligente, qui aime bien l'école. Cependant, elle rencontre une difficulté au niveau des contrôles. La maîtresse pose souvent plusieurs questions sur un même sujet. Si, par malheur, Zoé ne

---

1. Voir les *actes repris* au chapitre suivant.

## DES EXERCICES D'ÉMISSIVITÉ, POUR MAÎTRISER SES PENSÉES

sait pas répondre à la première question, elle s'angoisse, perd tous ses moyens et ne sait plus répondre aux autres questions. Par conséquent, elle a de très mauvaises notes, bien qu'elle soit une élève sérieuse.

Nous décidons d'essayer de faire une décentration. Zoé aime beaucoup certains petits bonbons. Je lui propose, chaque fois qu'elle se sentira dépassée par une question lors d'un contrôle, de sucer un bonbon en état de réceptivité, et de passer à une autre question.

Zoé a employé cette « méthode », et petit à petit, elle a eu de meilleures notes. Après un certain temps, elle a même pu reprendre les questions qui l'angoissaient et y répondre partiellement.

## La décentration

La décentration est une démarche de mise à distance qui consiste à diminuer l'importance que nous accordons à ce qui nous perturbe afin de lui redonner sa juste place. Ce « lâcher prise » offre un espace de repos et de liberté.

*« Pour acquérir ce sentiment de votre liberté, arrivez à vous reprendre une seconde seulement, seconde pendant laquelle vous vous ramènerez à l'unité, au calme, et où vous ne serez plus dominé par quoi que ce soit<sup>1</sup>. »*

*« Ces expériences ont en plus l'avantage d'habituer le cerveau au repos<sup>2</sup>. »*

L'acquisition de la décentration passe par des exercices de réceptivité, des exercices sur les graphismes ou les images mentales.

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

2. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

## En pratique

### Exercices de réceptivité

Pour vous entraîner, commencez par des exercices de réceptivité. Vous pouvez par exemple :

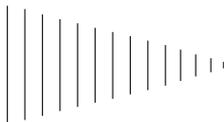
- baisser le son d'un poste de télévision jusqu'à la sonorité adéquate ;
- serrer fortement un objet puis le lâcher progressivement jusqu'à sentir la juste tension nécessaire pour le tenir dans la main sans effort mais sans le laisser tomber ;
- tracer des graphiques sur une feuille de papier ou un tableau, en sentant le geste que vous effectuez et en voyant la figure se construire. Voici quelques exemples de formes graphiques à utiliser :
  - la spirale ouverte, qui diminue l'angoisse :



- la queue-de-cochon, qui aide à réduire l'anxiété, les pensées qui tournent en rond :



- les bâtons décroissants, qui apaisent les tensions :



Après avoir effectué chaque exercice en acte conscient, refaites-le mentalement, en sentant bien le mouvement de votre bras et de votre main. Accueillez l'impression perçue dans votre corps et goûtez-la.

### Exercices sur les graphismes

Les exercices de déconcentration se font ensuite sur les graphismes :

- écrivez mentalement un chiffre, une lettre, un graphisme, en caractères de plus en plus petits ;
- voyez s'éloigner en images mentales ce chiffre, cette lettre ou ce graphisme de plus en plus, jusqu'à ce qu'il devienne presque imperceptible ;
- concentrez-vous sur le chiffre « 1 », et observez des intervalles de repos de plus en plus longs entre chaque concentration.

### Exercices sur les images mentales

Visualisez :

- une rangée d'arbres qui deviennent de plus en plus flous et petits, au fur et à mesure que votre regard se porte vers l'horizon ;
- des ronds dans l'eau qui deviennent de plus en plus grands jusqu'à mourir sur la rive ;
- des fleurs ou des feuilles dans une rivière, qui s'éloignent au fil de l'eau ;
- un ballon de foot, dans lequel vous mettez vos préoccupations, et que vous expédiez le plus loin possible.

### Les colères de Françoise

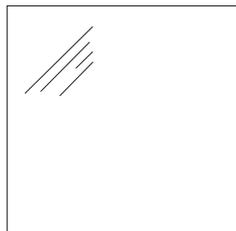
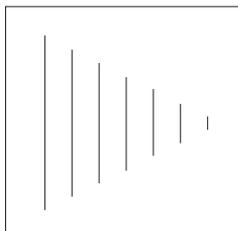
Depuis un an, Françoise s'est installée dans le midi de la France. Elle y a suivi son mari et s'occupe de ses trois enfants. À quarante-deux ans, sans travail, sans amies, elle s'ennuie...

Au cours d'une séance, elle me parle de ses crises de colère aussi soudaines qu'inexpliquées. Je lui propose de travailler sur ce sentiment de colère en réalisant un exercice de déconcentration.

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Après une installation dans la détente, et une préparation en images mentales, je lui demande de tracer des bâtons décroissants sur un grand tableau Velleda® en étant dans la sensation.

Voici le graphisme attendu et le graphisme réalisé.



S'ensuit un dialogue :

- « Comment avez-vous vécu l'exercice ?
- Je me suis sentie tendue, je n'avais pas envie de le faire.
- Pourquoi l'avez-vous fait ?
- Par obéissance, vous savez ce qui est bon pour moi.
- Qu'auriez-vous risqué à ne pas faire l'exercice ?
- Je ne sais pas, je ne me suis jamais posé la question. »

Le sentiment de colère remonte à nouveau et Françoise se met à parler : « J'ai toujours agi en fonction des autres. Dans ma famille, je devais suivre et obéir. Tout était décidé et fait pour moi, j'étais la petite fille gentille qui ne dérangeait pas. Et là, j'ai tout quitté, un métier que j'aimais, des amies, des loisirs pour suivre mon mari. »

Dans son graphisme, Françoise a exprimé toute son attitude intérieure : sur le papier comme dans la vie, elle se met dans un petit coin pour ne pas déranger. Elle ne s'est jamais donnée le droit d'avoir un désir, de l'exprimer. Elle a suivi l'avis de son mari comme elle le faisait avec ses parents, tous sachant ce qui était bon pour elle.

De la même façon, Françoise ne se donne pas le droit actuellement d'expliquer sa colère « pour ne pas déranger ». Et cette colère, tout d'un coup,

## DES EXERCICES D'ÉMISSIVITÉ, POUR MAÎTRISER SES PENSÉES

prend tout son sens. Elle a le sentiment de n'avoir jamais existé, de n'avoir jamais choisi, d'avoir passé sa vie à obéir : « Et pourtant, je le répète sans arrêt à mes enfants : "c'est à vous de décider ce qui est bon pour vous". Or moi-même, je ne m'en donne pas le droit. »

Françoise a souhaité refaire l'exercice de déconcentration. Puis nous avons choisi de travailler sur le mot *colère*, cette colère qu'elle ressent contre son mari mais surtout, au plus profond, contre elle-même.

Sur le tableau Velleda<sup>®</sup>, en acte conscient, elle a tracé :

COLÈRE

COLÈR

COLÈ

COL

CO

C

Je lui demande ensuite, en utilisant la lettre C, de trouver le sentiment positif qu'elle aimerait éprouver à la place. Après quelques hésitations, le mot surgit et Françoise écrit :

CONFIANCE

Françoise est repartie plus sereine de cette séance. Elle va tenter de se faire confiance, de prendre sa place. Ce cheminement vers l'affirmation de soi soulève de nombreuses questions : quelles difficultés est-elle prête à assumer ? À quoi doit-elle renoncer ? Que va-t-elle gagner ?

Partant d'un simple exercice fonctionnel de déconcentration pour aider Françoise à reprendre son contrôle cérébral, nous sommes arrivées à un exercice psychique. Ses prises de conscience, suivies d'un travail de libération<sup>1</sup>, l'ont amenée à changer d'attitude.

---

1. Voir chapitre 8.

## L'élimination

L'élimination consiste à faire disparaître du cerveau des images mentales ou des idées « parasites », destructrices.

*« L'idée ne vaut et n'existe que par la sensation qu'elle donne... Quand une chose vous trouble, éliminez-la<sup>1</sup>. »*

Grâce à cet exercice, nous pouvons apprendre à ne plus être assujettis à des idées qui nous paraissent « imposées » et à redevenir maîtres de nos pensées.

*« Nous avons appris au malade, par la concentration, comment il doit fixer sa pensée ou son idée ; nous lui montrerons maintenant l'opposé, c'est-à-dire le moyen de faire disparaître une pensée de son cerveau. Le moyen habituellement recommandé au malade est simplement de penser à autre chose. Ce procédé, qui paraît si simple à l'homme normal, est généralement impossible au neurasthénique ; tout ce qu'il arrive à faire, c'est de la fixer davantage<sup>2</sup>. »*

Il est essentiel d'apprendre la déconcentration avant de passer à l'élimination proprement dite (en général, on débutera toujours par le niveau fonctionnel avant de passer au niveau psychique).

*« La rééducation de l'élimination suit ici le même processus qu'aux autres étapes du traitement : d'abord concrète à l'aide d'objets qu'on enlève un à un..., elle devient de plus en plus abstraite, d'abord à l'aide de graphiques à poser, puis à effacer..., enfin mentalement<sup>3</sup>. »*

---

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

2. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

3. BRON-VELAY L., *Le conscient chez Vittoz*, Pierre Téqui, 2000.

## **En pratique**

Vous devez au préalable avoir acquis la concentration, la déconcentration et la décentration.

### **Élimination d'objets**

Choisissez trois à cinq objets différents et placez-les devant vous sur une feuille de papier blanc. Après les avoir accueillis, fermez les yeux pour les revoir mentalement. Puis ouvrez les yeux et éliminez-en un, en le mettant de côté. Accueillez à nouveau la feuille et la place libérée par l'objet retiré et fermez ensuite les yeux afin de savoir si réellement, mentalement, vous avez éliminé l'objet en question. Agissez de même pour chaque objet, jusqu'à ce que la feuille soit entièrement libérée.

Revoyez maintenant mentalement la feuille totalement libérée et accueillez ce que cette opération a provoqué en vous : comment vous sentez-vous ? Que vous dit votre corps ?

Certains se sentiront plus légers, sereins. D'autres éprouveront un sentiment de vide angoissant, ils pourront alors choisir de remettre un objet ou deux sur la feuille et accueillir de nouveau leur état.

« Cette expérience, qui peut paraître bien enfantine, donne au cerveau, en la répétant souvent, l'habitude de l'élimination, et ce n'est pas sans valeur<sup>1</sup>. »

### **Élimination d'une tension corporelle**

Contractez en douceur la région tendue puis relâchez-la progressivement le plus possible.

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

## Élimination de graphiques, de chiffres, ou de lettres

### *Pour une suite de chiffres*

Tout d'abord, préparez l'exercice en acte conscient. Choisissez un support tel une ardoise ou un tableau Velleda®. Écrivez trois ou quatre chiffres dessus, puis effacez-les un par un en étant réceptif à toutes vos sensations corporelles : tactiles, visuelles, auditives, olfactives...

Refaites l'exercice mentalement. À la fin de l'exercice, le support mental doit être entièrement libre, aucun chiffre ne doit rester inscrit.

### *Pour une suite de lettres*

Dès que vous êtes capable d'éliminer nettement des chiffres, travaillez sur des lettres, puis sur des mots, et enfin sur une phrase (effacez le mot d'abord lettre par lettre, puis en entier, et agissez de même pour la phrase).

Effacez les lettres une à une, en insistant sur la place laissée libre à chaque fois et en revoyant bien mentalement les lettres restantes et l'espace libéré.

NUAGE

UAGE

AGE

GE

E

Cet exercice peut aussi être préparé en acte conscient, avec des lettres de scrabble, plus faciles à éliminer.

Lors de ce type d'exercice, il est fondamental de vérifier que l'objet, le graphique, la lettre, le chiffre ou l'idée est bien effacé, a bien disparu du champ mental.

*Avec de l'entraînement, vous pourrez refaire tous ces exercices mentalement, sans écrire les chiffres ou les lettres au préalable. Accueillez bien ce qu'ils provoquent dans votre corps et verbalisez vos difficultés.*

### **Les difficultés rencontrées**

*Les objets, lettres, chiffres, mots, idées restent présents mentalement et ne s'effacent pas.*

- ▣ Variez les exercices et faites des déconcentrations. Essayez de trouver le support mental qui vous convient le mieux : tracer du doigt les chiffres sur du sable sec ou mouillé, sur une vitre embuée... Le tableau noir, souvent lié au parcours scolaire, peut créer des blocages.

### **L'emploi du temps d'Aline**

À trente-cinq ans, Aline est une jeune femme dynamique, enjouée, mais qui se sent débordée par toutes ses activités. Elle est fatiguée et a le sentiment de ne pas avoir une minute à elle : un mari médecin, trois enfants avec des activités scolaires et parascolaires, une association où elle est très active, la maison...

Je lui propose de matérialiser toutes ces activités par des objets et de les placer sur une feuille blanche. Elle dépose pêle-mêle un stylo, une montre, son téléphone portable, une gomme, des ciseaux, une fourchette, un ballon, un réveil, un petit carnet, un porte-monnaie.

Je lui demande d'accueillir par la vue, le toucher, l'ouïe, l'odorat tous ces objets, un par un, en prenant son temps. Elle accueille ensuite tout ce pêle-mêle et le revoie mentalement : elle se sent à nouveau submergée.

Je lui propose alors d'éliminer un premier objet qu'elle choisit puis de revoir mentalement la feuille encombrée en prenant conscience de l'espace ainsi libéré. Un à un, elle enlève tous les objets en vérifiant à chaque fois mentalement que chacun a bien été éliminé.

Tous ces objets symbolisent ses occupations ; ces symboles ne durent que le temps de l'exercice. L'exercice amène Alice à prendre conscience de son hyperactivité : elle réalise qu'elle doit faire des choix.

Devant la feuille entièrement libérée, elle décide de ce qu'elle va privilégier : elle remet sur la feuille le ballon (ses enfants), le téléphone (l'accueil des patients de son mari), un stylo (la responsabilité de l'association) puis s'arrête là. Elle se rend alors compte que l'entretien de la maison est une charge qui lui pèse énormément, alors que la situation de son mari lui permet de se faire aider par quelqu'un, qui pourra même s'occuper des enfants de temps en temps...

## Les appels d'état

### Définition

Un *état* est une manière d'être, une disposition particulière des facultés personnelles.

L'*appel d'état* est une technique de concentration destinée à modifier notre état intérieur en remplaçant volontairement nos idées négatives ou sombres par des idées positives.

L'état recherché, si nous ne le vivons pas actuellement, existe quelque part en nous sous forme de souvenir. Nous le connaissons, nous l'avons déjà éprouvé. Nous pouvons alors l'appeler, c'est-à-dire le nommer et nous concentrer sur lui : nous exprimons ainsi notre désir de retrouver cet état et notre volonté de changement.

Effectuer un appel d'état suppose d'être capable de concentration, soit d'une émissivité contrôlée. Pendant un instant, toute notre capacité d'attention doit pouvoir se polariser sur une image mentale précise, sans interférence ni distraction. Lorsque nous tentons de réfléchir, notre esprit se précipite trop souvent sur toutes sortes de pistes. Les associa-

tions d'idées se mettent en route et nous nous retrouvons souvent loin de l'idée choisie initialement comme objet de concentration. Laisser venir une image mentale précise, et s'y tenir le temps nécessaire, suppose des capacités de concentration et de volonté.

## Les étapes de l'appel d'état

### ***Prendre conscience de son état actuel***

Tout d'abord, il est impératif de prendre conscience de cet état qui est le nôtre et qui ne nous convient pas. Cette lucidité sur ce que nous sommes réellement à un instant, détruits par notre souffrance, étouffés par la colère ou le ressentiment, tiraillés par notre anxiété... nous fait réaliser notre passivité. Le but de l'appel d'état est de revenir à nous, au lieu d'être « hors de nous ».

Nous avons à la base un état fluctuant, qui dépend de ce dont nous nous « nourrissons » : notre santé, la qualité et la quantité de nourriture que nous ingérons, la façon dont nous digérons, les rêves de la nuit précédente, nos projets, les conflits et les difficultés rencontrés, nos préoccupations, les humeurs de notre système hormonal...

Nommer l'état dans lequel nous sommes, l'identifier, c'est déjà avoir une première prise sur lui. Nous pouvons constater que nous ne sommes pas totalement impuissants et que nous pouvons agir de manière consciente et volontaire pour modifier cet état en nous « nourrissant » autrement.

Nous pouvons ainsi passer d'un état passif qui supporte et subit à un état actif.

### ***Avoir la volonté de changer d'état***

Pour effectuer un appel d'état, il faut par ailleurs désirer vraiment changer d'état. L'état de conscience, de lucidité comporte un « je veux »

profond. Selon le docteur Vittoz, la volonté<sup>1</sup> est une énergie libre, inséparable de la conscience, une force propre à chacun de nous. La méthode Vittoz nous amène à sentir cette énergie dans notre corps, à adhérer à l'élan de nos motivations et à éclairer nos choix par le discernement d'une conscience juste (c'est-à-dire non dominée par l'émotion).

« *Il faut sentir que nous mettons dans chacun de nos actes "quelque chose de nous"*<sup>2</sup>. »

### **Avoir déjà éprouvé l'état recherché**

Enfin, la dernière condition indispensable pour effectuer un appel d'état est d'avoir déjà ressenti l'état recherché, de l'avoir éprouvé consciemment dans son corps et dans son esprit.

Nous comprenons pourquoi le docteur Vittoz insiste sur l'importance de tout savourer intensément grâce à la réceptivité. En effet, ce n'est que dans la mesure où nous aurons goûté par tous nos sens et en toute conscience des moments de calme, d'énergie, de contrôle, de joie, de tendresse, de compassion... que nous serons capables de les recréer en nous.

Les exercices sont effectués à partir de nos représentations mentales, qui ne sont jamais neutres mais liées à une dimension affective. Notre fonction symbolique s'éveille grâce à des situations très concrètes. C'est elle qui met en relation ce qui vient de l'extérieur et ce qui est déjà en nous. Toutes les expériences que nous vivons, avec les émotions qui leur sont liées, participent à ce symbolisme.

Par exemple, si un lac suggère pour nous le calme, si une cascade évoque pour nous l'énergie, si une aube rose et bleue nous remplit de joie, si un morceau de musique représente la plénitude, si un visage ou un corps

---

1. Voir chapitre 6.

2. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

suscite en nous la tendresse, c'est parce que nous avons déjà vécu ce calme, cette énergie, cette joie, cette plénitude, cette tendresse. Plusieurs représentations mentales peuvent déclencher le même état. Grâce à elles, nous pouvons relier notre présent à notre passé et construire notre avenir.

Rappelons deux points fondamentaux de la méthode Vittoz :

- tout ce que nous vivons dans notre corps au cours des exercices a un effet aux niveaux mental et affectif ;
- tout ce que nous vivons mentalement au cours de l'exercice a un impact sur notre corps et sur nos émotions.

## En pratique

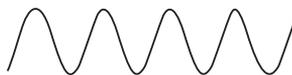
Sachez avant tout que l'état de présence est l'état de base.

L'appel d'état peut se préparer par une sensation corporelle : par exemple, serrer les poings pour l'énergie, imiter l'onde de calme avec la main, écrire le mot, tracer le graphisme...



Ensuite, le travail est réalisé en images mentales :

- écrivez le mot sur votre « écran mental » ;
- dessinez les courbes graphiques (de calme ou d'énergie par exemple) ;



- rappelez à votre esprit le souvenir d'un moment vécu dans cet état, puis laissez partir le souvenir et conservez juste l'état.

Voici des exemples de souvenirs pouvant être utilisés pour des appels d'état :

- au calme : sieste dans un jardin, halte au bord d'un lac de montagne... ;
- d'énergie : montée d'une côte en vélo, course pour rattraper le bus... ;
- de joie : fête familiale, réussite à un examen...

Toutes les expériences peuvent servir, à condition qu'elles soient profondément ancrées par un entraînement régulier. Expérimentez-les toutes afin de pouvoir choisir, selon le besoin et le moment, la plus efficace.

### Charles et ses enfants

Charles arrive en séance en colère contre ses deux adolescents qui « prennent la maison pour un hôtel ». Pourtant, il reconnaît qu'à leur âge, lui aussi était souvent avec ses amis.

Je lui propose un exercice d'appel d'état pour retrouver son calme. Après une installation, Charles accueille sa colère, la vit dans son corps. Il sent la tension nerveuse qui l'a envahi.

Puis je lui donne le tableau Velleda® sur lequel il écrit le mot CALME en acte conscient. Il est entièrement présent aux lettres qui se forment, au bruit et à l'odeur du feutre.

Ensuite, il trace l'onde de calme.



En images mentales, il écrit le mot CALME accompagné de l'onde de calme, puis laisse venir le souvenir d'un moment où il s'est senti particulièrement calme.

## DES EXERCICES D'ÉMISSIVITÉ, POUR MAÎTRISER SES PENSÉES

Il sent ce calme s'installer dans son corps. Sa tension nerveuse baisse et il prend conscience que sa respiration s'apaise.

Vécue pleinement durant la séance, cette image pourra – avec de l'entraînement – remplir la « boîte à outils vittoziens » et servir à Charles à retrouver son calme lorsqu'il en aura besoin.

### Intérêt de l'exercice

À quel moment effectuer un appel d'état ? Il est intéressant de réaliser cet exercice chaque fois que nous prenons conscience que nous sommes dans un état soumis et destructeur (lorsque nous nous sentons par exemple dans un état « pas possible » – c'est-à-dire difficile à supporter). En effet, il faut comprendre que nous ne sommes pas obligés de supporter cet état ; nous seuls en sommes responsables (les responsables ne sont ni les circonstances ni les autres !).

*« Les appels d'état au calme, à la volonté, à l'énergie, doivent se faire du fond de nous-mêmes, car ces facultés viennent du cœur et non du cerveau<sup>1</sup>. »*

L'appel d'état recrée en nous – et développe – des qualités que nous possédons déjà, mais qui nous font défaut momentanément : le calme, l'énergie, le contrôle, l'élan vital, l'allégresse... Un sentiment de liberté peut nous envahir en constatant que nous pouvons :

- être dans notre corps, conscients de l'être, et rester ouverts au monde ;
- ne pas être le jouet d'événements et décider de la juste distance depuis laquelle les considérer ;
- laisser s'exprimer nos émotions et choisir de ne pas être submergés par elles ;

---

1. *Ibid.*

- puiser dans le souvenir « réactivé » la force de vivre la réalité avec confiance.

R. Vittoz nous apprend à « nous guérir nous-mêmes », à travers toute une pédagogie fondée sur le pas à pas : c'est en commençant par les exercices les plus faciles, en les répétant, en augmentant peu à peu leur durée que nous finissons par maîtriser notre vie quotidienne.

*« Il suffit de ne déterminer, au début, cette sensation que quelques secondes. L'habitude aidant, il augmentera toujours plus la durée de l'exercice, comme il s'appliquera à la rappeler plusieurs fois par jour, dans toute circonstance, qu'il en imprègne son cerveau de façon à pouvoir la provoquer instantanément. Il en verra l'utilité<sup>1</sup>. »*

L'appel d'état nous sort de la nostalgie de cet « autre moi » qui connaît des moments de calme, d'énergie, de volonté, et nous permet de vivre ces moments aussi souvent que nous le souhaitons.

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

## User de sa volonté

Roger Vittoz accorde dans son ouvrage une place capitale à la volonté. Si le contrôle cérébral est la base d'un fonctionnement harmonieux, c'est l'usage libre de cette force qui fait de nous des êtres libres. Elle nous rend capable d'utiliser à nouveau toutes nos facultés et d'effectuer nos propres choix.

Selon le docteur Vittoz, la volonté existe chez chaque individu, même chez les personnes neurasthéniques ou abouliques<sup>1</sup>. C'est la façon de l'utiliser qui fait défaut : la volonté est simplement inutilisée ou mal utilisée. Or l'usage de la volonté ne devrait pourtant ne nécessiter aucun effort particulier, puisque cette énergie est continuellement présente en nous.

---

1. L'aboulie est un « trouble mental caractérisé par l'affaiblissement de la volonté, entraînant une inhibition de l'activité physique et intellectuelle. Incapacité plus ou moins totale à agir » (*Larousse Expression*).

Néanmoins, sans le contrôle cérébral, elle ne peut être employée correctement. Elle restera au niveau de l'envie, de l'intention, des velléités, qui laissent une impression désagréable de passivité et de culpabilité.

## La volonté selon Roger Vittoz

### Définition

*« C'est une force, une énergie spéciale propre à chaque individu, indépendante de toute idée, qui se manifeste sous certaines conditions<sup>1</sup>... »*

Qui n'a pas ressenti cette force indestructible qui surgit en périodes de crises, lorsque nous sommes confrontés à une situation grave ou à un désir irrésistible ?

Le docteur Vittoz compare l'énergie de la volonté à une réserve d'eau : l'ouverture du robinet permet à une certaine quantité d'énergie de s'écouler pendant un temps déterminé pour s'appliquer soit à un acte, soit à une idée, soit à un sentiment. Comme pour le débit de l'eau, notre énergie varie suivant les moments, elle a ses limites, et un temps de mise au repos est nécessaire pour que la réserve se renouvelle.

L'essor de la volonté est le « je décide de vouloir » utiliser cette énergie toujours présente. Celui qui s'entraîne à exercer sa volonté sera en mesure de contrôler son intensité et sa durée.

*« La volonté n'est pas un sentiment qui vient s'ajouter à une idée, c'est une énergie qui est en nous, indépendante de l'idée ; une énergie libre, indépendante et intelligente ; énergie que nous déclenchons par une décision. Cette force est en nous,*

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

*de nous, indestructible, elle nous assure une liberté qui finit avec la vie. La volonté n'est donc pas un effort, une tension : c'est l'épanouissement d'une énergie qui est en nous<sup>1</sup>. »*

## L'envie, le désir et la volonté

- « – J'ai envie d'aller au cinéma mais je ne trouve jamais le temps d'y aller.  
– Avez-vous décidé d'y aller ?  
– Non, pas vraiment.  
– Avez-vous acheté le programme du cinéma de votre quartier ?  
– Non, j'oublie de le faire à chaque fois.  
– Quel est le film que vous voudriez voir ?  
– Je ne sais pas ce qui passe en ce moment.  
– Avec qui désirez-vous y aller ?  
– Je ne sais pas qui aura envie de venir. »

Ce dialogue vous évoque peut-être une situation que vous connaissez ou que vous avez vécue. Pour de nombreuses personnes, le désir est le moteur de la volonté. Or la différence entre *désir* et *volonté* est fondamentale : selon le docteur Vittoz, le désir est passif (nous le subissons), alors que la volonté est un accord profond avec nous-mêmes, une énergie active et libre.

L'envie est immédiate (par exemple, un lycéen peut avoir très envie d'aller à la plage), alors que la volonté est axée sur un résultat plus important (réviser pour le baccalauréat). Cette volonté (réussir son examen) vaut la peine de renoncer à son envie (bronzer et se baigner).

Lorsque envie et volonté coïncident, nous n'avons pas l'impression de devoir effectuer un effort, notre énergie est mobilisée aisément (notre

1. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

désir a été soumis au contrôle de notre jugement et de notre liberté). Évidemment, nous ne pouvons satisfaire tous nos désirs.

Bien souvent, nous sommes amenés à vouloir sans désirer, et c'est là notre plus grande liberté. Dans le cadre d'un régime, d'un entraînement sportif, d'une rééducation, le désir n'est pas toujours présent (nous pouvons avoir plutôt envie d'un gâteau, de sortir avec des amis, de nous reposer), mais la volonté nous assure la poursuite du régime, de l'entraînement, de la rééducation. Nous éprouvons ensuite le plaisir d'avoir eu un comportement conforme à ce que nous avons décidé.

R. Vittoz étend la volonté à tous les moments de notre existence et l'applique aussi à ce que nous ne pouvons changer (les démarches imposées, les événements douloureux, les situations difficiles) :

« *Veillez toutes choses qui vous arrivent*<sup>1</sup>. »

L'acceptation n'est pas une résignation passive, mais une attitude profondément active. Elle suppose un effort pour revenir à la réalité et cesser de la refuser sous prétexte qu'elle dérange.

## La mise en action de la volonté

Les conditions de « mises en action » de la volonté sont les mêmes chez l'individu équilibré et chez celui dont le contrôle est insuffisant.

### Une volonté nocturne

Au cours de la rédaction de ce livre, je me suis plusieurs fois réveillée au milieu de la nuit (vers deux ou trois heures du matin) en pensant à tel ou tel chapitre, à ce que j'avais oublié de préciser, à ce que je devrais modifier. J'avais envie de me lever et d'aller rédiger mes pensées tant qu'elles étaient claires.

---

1. *Ibid.*

## USER DE SA VOLONTÉ

Les premières nuits, cette envie me taraudait, c'était possible, rien ne m'en empêchait, mais de tergiversation en tergiversation, je restais sous la couette.

Puis je compris que l'effort n'était pas dans l'éveil et la rédaction du paragraphe, mais dans la prise de décision de me lever. Cela me permit, à un moment donné, de mobiliser mon énergie pour me lever : « je voulais, je décidais de me lever ».

Au bout de trois heures, j'allai me recoucher satisfaite, ayant accompli un travail constructif de manière sereine.

Cette mise en action se situe à deux niveaux, mécanique et psychique. Étudions tout d'abord l'action mécanique.

### Une condition mécanique

Lorsque nous bloquons l'air dans nos poumons sur une inspiration profonde, nous favorisons le passage de l'oxygène dans le sang, libérant l'énergie à notre disposition et facilitant l'exécution de notre décision.

L'exercice de la respiration d'énergie nous conduit à prendre conscience de l'énergie présente en nous et de ce point d'appui sur l'inspiration. Nous pouvons constater à ce moment-là une accélération du pouls et une contraction musculaire. Lorsque nous souhaitons déplacer un meuble lourd, nous prenons une grande inspiration, la bloquons, puis poussons le meuble et expirons.

### Des conditions psychiques

Elles sont au nombre de trois :

- Que voulons-nous ?
- Le pouvons-nous ?
- Le voulons-nous sincèrement ?

### ***Que voulons-nous ?***

Il s'agit avant toute chose de préciser ce que nous voulons, c'est-à-dire de sortir du flou, de la passivité ou de l'agitation en mettant en œuvre notre discernement. Nous pouvons en effet être partagés entre deux désirs contradictoires. Notre choix doit correspondre à une conviction profonde, à la motivation la plus importante. Cela suppose que nous acceptions de ne pas tout avoir, de lâcher prise, de renoncer.

R. Vittoz conseille de prendre l'habitude :

- de formuler par une phrase ce que nous voulons exactement lorsque nous aurons bien précisé notre pensée, notre désir ;
- de visualiser notre choix avec ses conséquences et ses risques.

### ***Le pouvons-nous ?***

L'étape suivante consiste à se demander si ce que nous voulons est réalisable, à notre portée :

- « matériellement », en fonction de nos possibilités, de nos moyens financiers, de notre temps disponible, de notre entourage... ;
- psychologiquement : nous en sentons-nous capables ? Cela nécessite de croire en soi, d'oser aller vers l'inconnu qui comprend une part de risque.

### ***Le voulons-nous sincèrement ?***

C'est l'engagement complet de soi, qui fait le plus souvent défaut. Nous abandonnons parfois au dernier moment, paralysés par le doute ou la crainte de l'effort. Nous confondons ce que nous voulons avec ce dont nous avons envie.

Imaginons que nous ayons décidé de faire un quart d'heure de gymnastique tous les matins pour retrouver un peu de tonicité musculaire. Les premiers jours, nous trouvons l'énergie nécessaire pour y consacrer le

temps prévu avec joie et entrain, pris dans notre élan. En revanche, il arrive toujours un moment où l'enthousiasme diminue, où les bonnes excuses arrivent pour se dispenser de gymnastique, une fois, puis une autre, avant que la bonne résolution ne tombe définitivement à l'eau. C'est à ce moment-là qu'intervient la « sincérité », la volonté qui transforme l'envie en conviction, impliquant une certaine discipline. L'effort entretient ensuite notre élan, une fois que nous sommes convaincus que nous avons décidé de faire quelque chose, nous n'avons pratiquement plus d'effort à fournir.

## **Pourquoi nous ne voulons pas (ou mal)**

La volonté est la force de l'esprit, comme le muscle est la force du corps. C'est une énergie libre et active lorsqu'elle est en accord avec notre conviction profonde.

Toutefois, deux sortes de difficultés peuvent être rencontrées : soit la volonté n'est pas mobilisée, soit elle est mal utilisée.

### **La volonté n'est pas mobilisée**

Le conditionnement de l'enfance a son importance dans la mobilisation de la volonté. Celle-ci est en effet parfois bloquée par des parents qui « empoisonnent » l'existence de leur enfant avec des remarques comme : « tu devrais travailler plus, tu aurais de meilleures notes », « tu devrais ranger ta chambre », « tu devrais aider ta mère sans qu'on te le demande », « tu devrais te laver plus souvent »... Cela les amène, non pas à ne plus être capables de volonté mais à ne plus vouloir s'en servir.

Par ailleurs, du fait de notre ambivalence naturelle, il arrive que nous ne sachions pas ce que nous voulons réellement. Par peur d'être coupables en prenant une mauvaise décision, nous refusons de nous assumer et laissons l'autre décider à notre place.

Enfin, la peur de la souffrance, de l'effort peut aussi réduire notre volonté. Ne risque-t-elle pas de nous entraîner trop loin ?

Voici différents « profils » de personnes qui ne mobilisent pas leur volonté.

L'**aboulique** se contente de l'« essai du vouloir ». Il se crée un monde imaginaire dans lequel il se projette. Pour lui, avoir voulu, c'est avoir réalisé. Il y a une inhibition du passage à l'acte, la réalisation ne passe pas par le corps. L'aboulique est toujours sincère au moment où il s'engage à effectuer quelque chose, mais devient impuissant quand il est temps de passer à l'acte. L'aboulie complète, c'est-à-dire l'impossibilité d'agir, de prendre une décision, est extrêmement rare. Le plus souvent, les personnes qui ne mobilisent pas leur volonté sont des personnes au moi faible, qui subissent les décisions d'autrui et les événements, car elles ont peur de s'engager.

L'**indécis** ressent ce doute qui fait perdre ses moyens, ce frein qui entraîne l'hésitation, qui empêche de choisir, qui pousse au mauvais choix ou tout simplement qui paralyse : « Dans le doute, abstiens-toi ! » Nous avons tous vécu cette expérience un jour ou l'autre.

Le **velléitaire**, qui ressemble à l'indécis, manque de constance dans la volonté. Il a bien l'intention, mais bien souvent, il n'aboutit pas. Il satisfait sa conscience (puisqu'il voulait bien) et se donne l'illusion de la sincérité, mais en réalité il ne cherche pas vraiment à réaliser quoi que ce soit.

Le **dépressif**, enfermé dans son mal-être, n'attend plus rien ; il n'a plus de désir. Cette absence de désir est pour le docteur Vittoz le cas le plus difficile. La personne a même de bonnes raisons de ne pas vouloir, elle peut ainsi trouver des « bénéfiques secondaires » dans sa situation difficile, comme le fait de se faire plaindre ou que l'on s'occupe d'elle.

## La volonté est mal employée

L'**obsessionnel**, scrupuleux, dépense une énergie énorme pour accomplir des actes qu'il n'est pas libre de refuser. Il emploie son énergie à lutter contre l'angoisse.

L'**impulsif** est précipité dans l'action par son émotion. Il y dépense une énergie puissante et désordonnée et regrette souvent ses actes ultérieurement. Ce comportement est parfois celui d'une personne timide qui fuit l'angoisse.

Le **volontariste** joue un rôle pour se valoriser. Se sentant faible, il se contraint à adopter des attitudes qui ne lui correspondent pas (cela peut être un homme de devoir qui s'oublie pour les autres : il a conscience qu'il n'en a pas envie, mais pense qu'il doit le faire quoi qu'il arrive). Il peut refouler son désir propre et le dissimuler sous un désir extérieur qu'il prend pour sien. C'est aussi une manière de mettre son angoisse de côté.

## Le plus dur est de décider d'agir

Nous ne pouvons donc pas dire que nous « ne voulons pas », mais que « nous voulons faire » ou que « nous voulons ne pas faire ». La volonté peut demander un effort (nous pouvons ainsi avoir envie de quelque chose, mais ne pas avoir le courage nécessaire pour l'obtenir), mais elle doit naître à partir de notre moi le plus profond.

L'effort effectué sans décision réelle laisse un sentiment de fatigue après coup. En revanche, la décision qui déclenche l'effort libère en même temps une énergie qui permet la réalisation de l'acte. S'ensuit alors la satisfaction d'avoir agi.

La volonté chez R. Vittoz est donc cet effort pour décider d'agir et non l'effort de l'action elle-même. C'est notre liberté de décision qui fait la valeur et l'authenticité de nos actes.

Demandez-vous, lorsque vous dites *oui* ou *non* :

- Pourquoi est-ce que je dis *oui* ou *non* ?
- À quoi est-ce que je m'expose ?
- Qu'est-ce que cela « remue » en moi ?
- Que suis-je prêt à assumer ?
- À quoi suis-je prêt à renoncer ?
- Avec quoi suis-je en accord au fond de moi ?

De même, lorsque j'ai envie de dire *non* et que je dis *oui* :

- Pourquoi est-ce que je fais cela ?
- Qu'est-ce que je risque de « déranger » en moi ?
- Vais-je encore être aimé ?
- Quelles sont mes peurs ?

Lorsque nous exerçons notre volonté, nous devons le faire en accord avec nous-mêmes. Il est donc utile au début d'apprendre à utiliser son énergie dans un but non conflictuel ; c'est à travers de petites choses que nous retrouverons, petit à petit, une volonté sincère.

## La rééducation de la volonté

La volonté se met en place au fur et à mesure grâce aux exercices suivants : les actes conscients, la respiration d'énergie, l'élimination, le choix, l'acte volontaire et l'acte volontaire différé. Certains de ces exercices ont déjà été développés auparavant<sup>1</sup>, nous ne reviendrons pas ici sur leur déroulement.

---

1. Voir chapitres 4 et 5.

## **Par les actes conscients**

Tout d'abord, nous pouvons travailler les actes conscients. Ces actes décidés, « cadrés » et sentis, demandent une certaine volonté pour être réalisés. Il est préférable de commencer par des actes simples bien intégrés dans la vie quotidienne et nécessitant peu d'énergie, à savoir se lever de sa chaise, saisir un objet...

Le but est de prendre conscience du « vouloir se lever », du « vouloir saisir cet objet » et de sentir dans son corps cette impulsion de la volonté. Au fur et à mesure des exercices, nous apprendrons à doser notre énergie, à la développer le temps nécessaire, ni plus ni moins.

Partant d'un exercice de courte durée (quelques secondes), le thérapeute augmentera la difficulté jusqu'à demander au patient un acte plus compliqué, comme donner un coup de téléphone difficile. Très vigilant quant à la dépense d'énergie demandée, il l'aidera à mobiliser progressivement la quantité d'énergie nécessaire à cet acte.

## **Par la respiration d'énergie**

Rappelons que cet acte conscient permet de prendre conscience que nous fabriquons notre énergie par la respiration et que nous pouvons l'utiliser à tout moment.

Toute décision s'accompagne d'une « inspiration réflexe » qui prépare et permet l'action. La conscience de notre énergie facilite cette action.

## **Par l'élimination**

Les exercices d'élimination nous aident à travailler sur nos émotions pour les désamorcer, et atténuer la souffrance qui leur est liée. Ils nous conduisent à modifier notre jugement, dans la mesure où celui-ci est libéré des colorations du passé. Nos décisions seront alors plus en accord avec nous-mêmes.

## Par le travail sur le choix

Le docteur Vittoz propose de placer la personne face à son problème, afin qu'elle le reconnaisse et prenne conscience de l'état qu'il induit en elle. Elle pourra ensuite effectuer un appel d'état, si nécessaire, afin de retrouver un état propice à un juste choix.

Tout choix implique, non pas une perte, mais un renoncement. La possibilité que nous ne choisissons pas existe toujours, même si ce n'est pas celle que nous retenons, pour le moment du moins.

## Exercices d'apprentissage du choix

Les exercices de choix sont des « gammes », qui permettent de prendre conscience de ce qu'est la faculté de choisir. Dans la méthode Vittoz, il est effectivement essentiel que chaque choix soit profondément conscient et décidé.

Voici plusieurs exercices possibles d'apprentissage du choix :

- Placez deux objets devant vous, choisissez-en un, gardez-le et faites disparaître celui que vous ne voulez pas.
- Laissez venir deux images mentales : choisissez-en une, décidez d'éliminer l'autre.
- Faites venir deux idées : passez de l'une à l'autre, puis décidez de lâcher l'une et de garder l'autre.
- Laissez remonter deux souvenirs émotionnels : revivez l'un puis l'autre, en sentant les émotions dans votre corps. Puis choisissez celui que vous voulez garder ici et maintenant.

### Michelle et le chocolat

Michelle se plaint de ne pas savoir comment utiliser son temps libre. Toute sa vie, ses parents, puis son mari ont fait des choix pour elle.

## USER DE SA VOLONTÉ

Après une installation et la prise de conscience de l'état dans lequel elle est, je lui propose un exercice de choix entre un grain de raisin et un carré de chocolat noir que je pose devant elle.

Elle accueille en réceptivité les deux propositions et les revoit mentalement. Je lui demande alors ce qu'évoque pour elle cette image.

Je lui propose ensuite d'accueillir le grain de raisin dans sa forme, sa couleur, son odeur..., puis de retrouver mentalement toutes les sensations perçues, et de prendre conscience de leur résonance dans son corps. Elle réalise ensuite le même exercice avec le carré de chocolat.

Se pose alors la question du choix : que me dit mon corps ? À quoi est-ce que je renonce ? Qu'est-ce que je gagne ? Que suis-je prête à assumer ?

Elle fait son choix et le réalise en acte conscient : elle déguste le grain de raisin. Elle remet ensuite le carré de chocolat dans la boîte qu'elle referme. Elle prend conscience de l'état dans lequel elle est, pour savoir si elle est en accord avec le choix effectué.

Lors de l'échange qui suit cet exercice, Michelle m'explique qu'elle adore le chocolat, surtout le noir, et qu'elle est très étonnée d'avoir choisi le grain de raisin, même si elle ne le regrette pas du tout.

Lorsque je lui ai proposé les deux aliments, elle pensait manger le carré de chocolat, mais lorsqu'elle a écouté son corps, une sensation de soif et une envie de fraîcheur l'ont décidée à opter pour le grain de raisin. Elle ne le regrette pas, car son besoin de l'instant présent était bien celui-là. Michelle a su déchiffrer ce qui se passait en elle grâce à la réceptivité.

### Par l'acte volontaire

Dans l'*acte conscient*, l'attention est portée sur la conscience de la sensation de l'acte : « Je sens que je me lève. » Dans l'*acte volontaire*, l'attention est portée sur la sensation de la volonté d'exécuter l'acte : « Je sens que je veux me lever. »

Au début, mieux vaut choisir un acte simple (par exemple se lever de sa chaise), très court et qui suit immédiatement le « je veux ».

Si nous effectuons cet acte en *acte conscient*, nous sentirons le mouvement de nos articulations et la contraction de nos muscles. En le réalisant en *acte volontaire*, nous sentirons l'élan qui nous pousse à nous lever et n'aurons plus que le sentiment que nous voulons nous lever de notre chaise. Nous agissons ainsi sur la mémoire de notre corps qui enregistre « quand je veux faire quelque chose, je l'accomplis ».

La différence entre *acte volontaire* et *acte conscient* est très subtile. C'est par souci pédagogique qu'ils sont ici différenciés, afin d'affiner la prise de conscience des mécanismes en jeu : conscience, décision, volonté, sensation, exécution...

## **En pratique**

Vous travaillerez l'acte volontaire en vous posant trois questions :

- Qu'est-ce que je veux ? Je veux vouloir, je formule clairement mon désir par une phrase que j'écris.
- Est-ce possible ? Puis-je vouloir ? Les conditions matérielles et psychiques sont-elles réunies ?
- Est-ce que je le veux vraiment ? Suis-je complètement sincère et libre de vouloir ? Préparez l'acte en images mentales, en visualisant aussi les risques que vous prenez si vous allez jusqu'au bout de votre décision. Prenez conscience de tous vos alibis, de vos fantasmes.

## **Par l'acte volontaire différé**

Comme l'acte conscient, l'acte volontaire peut être différé dans le temps. En travaillant notre volonté au quotidien, nous l'intensifions peu à peu. Nous pouvons alors choisir d'effectuer en actes volontaires différés des

actes plus importants, qui nous impliquent davantage (rédiger une lettre de condoléances, donner un coup de téléphone lorsqu'on sait que l'on sera mal reçu, etc.), lorsque leur réalisation immédiate est difficile voire impossible pour de nombreuses raisons.

En réalisant un acte différé, nous ne sommes pas soumis à notre impulsivité, nous choisissons le moment opportun et la façon dont nous allons agir.

### **En pratique**

Servez-vous des images mentales pour préparer l'acte volontaire différé. Supposons que vous deviez ranger un placard ou un atelier qui déborde. Prenez le temps de choisir le moment, c'est-à-dire le jour et l'heure, la façon dont vous allez vous y prendre, puis visualisez l'acte dans son exécution. Sentez dans votre corps que vous voulez ranger ce placard.

Sentir sa volonté aide l'énergie à se mobiliser, et contribue à mettre de côté l'angoisse et la culpabilité.

Les personnes hypervolontaires, ayant un sens du devoir énorme, doivent apprendre à se montrer plus compréhensives envers elles-mêmes. Se donner le droit de différer l'acte, de se faire plaisir, peut modifier un comportement empreint de masochisme et de culpabilité.

### **Les actes reprises ou « stop »**

Dès que nous avons conscience de perdre le contrôle de nous-mêmes, l'acte reprise peut nous aider à retrouver un état d'équilibre.

Lorsque nous nous sentons glisser vers un état que nous ne souhaitons pas ressentir, nous pouvons décider de dire non et effectuer un *acte reprise*,

un « stop ». Cet acte court constitue une coupure par rapport à ce que nous vivons, il nous ramène à notre corps, ce qui arrête simultanément le vagabondage, la colère, l'angoisse...

Bien ancré grâce à un entraînement constant, l'acte reprise ou « stop » devient un acte réflexe, utilisable à tout moment.

Lorsque nous sentons que nous avons besoin d'effectuer un acte reprise, il est intéressant de prendre quelques minutes pour se demander : pourquoi la réalité est-elle insupportable ? Que dois-je changer ? De quoi dois-je me libérer ?

### En pratique

Tout exercice de la méthode Vittoz peut devenir un acte reprise :

- pour un « stop » à l'insuffisance de conscience, au vagabondage cérébral, choisissez d'effectuer un exercice de réceptivité sur un objet ;
- pour un « stop » à l'incontrôle, optez pour les actes conscients ;
- pour un « stop » à l'indécision, à la rumination, effectuez un exercice de concentration ;
- pour un « stop » à un état douloureux, faites un appel d'état ;
- pour un « stop » à l'angoisse, préférez un exercice de déconcentration ou de décentration ;
- pour un « stop » à l'émotion, choisissez la respiration ou un exercice de déconcentration.

C'est à chacun de trouver l'exercice adapté à chaque situation, de s'entraîner pour qu'il devienne réflexe, de remplir sa « boîte à outils ». Au fur et à mesure de l'apprentissage et de la répétition des actes reprise, de nouvelles manières d'être, de nouvelles attitudes vont se mettre en place et devenir naturelles.

### L'alerte de mes cordes vocales

Quand, lors d'une discussion, entre amis ou en famille, j'entends ma voix devenir plus aiguë, je sens mes cordes vocales se crispier, je sais qu'une émotion arrive et que je suis en train de perdre mon contrôle. Je me mets alors en état de présence à ma respiration telle qu'elle est.

Puis, j'allonge consciemment et lentement mon expiration, et je laisse un petit temps avant de laisser mon inspiration se faire librement.

Ce simple exercice m'aide à stopper l'« escalade » et à ne pas prononcer des mots que je pourrais regretter par la suite. La respiration me sert le plus souvent de « stop ».



# La relaxation Vittoz

Par définition, la relaxation est une détente psychosomatique (détente physique et repos du mental) recherchée.

Le terme pris dans son sens « médical » fut ressuscité par E. Jacobson<sup>1</sup>, un physiologiste américain, en 1929. Il rejoignait le principe du hatha yoga selon lequel la détente volontaire de la musculature favorise la détente nerveuse. La technique de Jacobson, longue et compliquée, n'a plus qu'un intérêt historique, mais elle a inspiré d'autres méthodes de relaxation.

En réalité, chaque type de relaxation se distingue par sa visée thérapeutique, qui va de la détente pure à l'autohypnose. Toutes utilisent les fluctuations de notre état de vigilance qui peut, en résumé, être ramené à trois niveaux :

- une vigilance centrée sur la recherche d'abandon (« je suis spectateur de ce qui se passe en moi ») ;

---

1. *Progressive relaxation.*

- une vigilance centrée sur certaines sensations (« je me sens sentir... ») ;
- un état hypnotique proche du sommeil paradoxal grâce à une « plongée » dans son monde intérieur.

## Une relaxation particulière

La relaxation Vittoz est très spéciale : son but n'est pas d'atteindre uniquement la détente du corps, mais aussi celle de l'esprit, et surtout, elle permet de travailler l'état de contrôle, c'est-à-dire l'équilibre entre réceptivité et émissivité. Le thérapeute donne d'abord toute son importance à la réceptivité, avant d'orienter le travail vers une juste émissivité.

Comme pour toute relaxation, l'accompagnement par un thérapeute lors des premières expériences est indispensable. Celui qui se lance seul dans cette pratique risque sinon de se retrouver face à lui-même, dans une solitude parfois redoutée, qui peut déstabiliser. Le thérapeute vittozien sait l'importance et la difficulté de cette démarche pour l'avoir vécue lui-même. Ainsi, c'est avec beaucoup de prudence et de réceptivité à l'autre qu'il la proposera.

La visée thérapeutique de la relaxation Vittoz répond à un projet bien défini :

- établir un état de présence à soi-même, grâce au vécu corporel ;
- se libérer des pensées envahissantes qui tournent sans cesse, de ce vagabondage cérébral dont on ne sait comment « se débrancher ». Un entraînement régulier conduit à maîtriser son flux psychique, à acquérir une sorte de « régulateur » qui sécurise. Cette sensation de contrôle va s'affiner progressivement et permettre de retrouver son unité.

Pour le docteur Vittoz, l'état hypnotique est à bannir : il s'agit au contraire de rendre la personne active. C'est elle qui accueille ses sensations, qui se découvre elle-même. Elle doit donc être présente et vigilante.

## Quatre étapes à vivre

Le lieu dans lequel se déroule la relaxation influe sur la manière dont elle est vécue. Chez un thérapeute, la pièce doit être un espace chaleureux et calme, harmonieux (couleurs, lumière, objets), un espace qui offre un certain apaisement dès que l'on y entre. Le patient retrouve ainsi ce lieu permanent, rassurant et tranquillement vivant, à chaque séance.

De même, le thérapeute, faisant partie intégrante de ce climat d'accueil, sera lui aussi calme et détendu, communiquant une sensation de confiance et de sécurité.

Le thérapeute et son patient pourront alors vivre ensemble les quatre temps de la relaxation :

- une installation de la détente ;
- une mise en place de la réceptivité ;
- une instauration de l'état de contrôle ;
- une reprise consciente.

Le déroulement d'une relaxation psychosensorielle comporte donc une trame, tout en sachant que chaque étape sera proposée en fonction de l'évolution de chacun, de son rythme, de ses difficultés, de ses résistances, et pourra être plus ou moins longue.

### L'installation de la détente

Au début, la relaxation sera vécue assise, car la position allongée peut être anxiogène.

#### **Objectif**

Durant cette première étape, nous décidons de nous rendre disponibles, de nous accorder un temps pour vivre l'expérience proposée.

## **Déroulement**

Nous sommes pour cela guidés par la voix du thérapeute, qui ne sera pas autoritaire, mais calme, douce sans être monotone ou chuchotée. Très souvent, au début, nous resterons dépendants de cette voix, le thérapeute étant vécu comme une « bonne mère<sup>1</sup> ». Peu à peu, nous nous en détacherons et pourrons vivre cette relaxation seuls chez nous.

Les espaces de silence au cours de l'installation de la détente seront de plus en plus marqués au fur et à mesure que nous apprendrons à arrêter la ronde de nos pensées et à vivre autrement. Ils nous aideront à vivre notre propre rythme, à goûter notre bien-être. Le silence n'est pas neutre, car il contient tous les possibles ; au cours de ces espaces, le corps peut parler.

Chaque thérapeute a ses propres mots pour guider la relaxation, il adaptera son langage en fonction de la personne qu'il reçoit. Néanmoins, deux expressions sont spécifiques à la relaxation Vittoz :

- « sentir et non penser » (sans autre suggestion) ;
- « si une pensée vous vient, accueillez-la et revenez à la sensation ».

## **En pratique**

### **L'installation libre en acte conscient**

Laissez-vous aller, trouvez votre lieu, votre place, afin de prendre conscience que la relaxation n'est pas une démarche au hasard, mais un acte conscient, actif.

---

1. Le concept de « bonne-mère » fut développé par Winnicott, la « bonne mère » étant une personne qui à la fois soutient l'enfant et est attentive à ses besoins, et lui laisse sa liberté d'action et de choix, son autonomie.

Prenez le temps de vous installer confortablement, de vous mettre à l'aise : accordez-vous le droit de vous relaxer - mais aussi de refuser de le faire -, le droit de choisir votre position (assise ou couchée), le droit d'ouvrir ou de fermer les yeux.

Cet instant est pour vous. Laissez votre corps se poser, donnez-lui toute sa place.

Prenez aussi conscience de l'endroit où vous vous trouvez, de la date et de l'heure, afin de vous situer dans l'espace et le temps.

Sentez les points de contacts de votre corps avec le support choisi, votre tête bien placée, le contact rassurant du dos, des pieds sur le support. Laissez-vous porter, ressentez la sécurité de votre position.

### **La détente du corps**

Prenez conscience de vos tensions musculaires pour les détendre : cherchez ce qui peut être crispé en vous et relâchez-le. Pensez à décrisper vos mâchoires. La détente musculaire s'effectue souvent « en chaîne » : une première zone, en se relâchant, fait « céder » d'autres zones.

Pour vous entraîner plus loin dans la détente, prenez conscience de votre respiration telle qu'elle est, sans chercher à la modifier. Peu à peu, son rythme se calmera de lui-même.

Respirez consciemment trois à quatre fois, à votre rythme, et délestez-vous, à chaque expiration, un peu plus de vos tensions musculaires. Respirez profondément et déposez dans un soupir libérateur ce qui vous tracasse, vous encombre. Lors de ce « lâcher prise », déposez vos soucis, vos craintes, vos peurs.

La détente est l'abandon de la surcharge émotionnelle du cœur, de l'esprit.

## La mise en place de la réceptivité

### **Objectif**

La modification du tonus musculaire entraîne une présence plus objective à soi, à son environnement. Un équilibre s'installe entre le monde extérieur et l'espace intérieur du corps.

### **Déroulement**

#### **L'accueil du monde par ses sens**

« Je vois, j'entends, je reçois le monde. » Par la réceptivité sensorielle, nous nous laissons « pénétrer » par le monde qui vient à nous. Nous sommes, nous existons dans l'instant présent, ici et maintenant, nous acceptons le réel, ce qui est agréable, ce qui l'est moins...

*« L'éveil de l'être (ou le réveil) se situera en premier lieu, au niveau de ce que les sens nous apportent. Où suis-je ? Qu'est-ce que je perçois du monde extérieur ? Suis-je « hors de moi » ? Est-ce que je reçois ce bleu du ciel ? J'habite un corps, un monde, lesquels<sup>1</sup> ? »*

#### **L'accueil de son corps**

##### **Par les sensations corporelles**

Par la découverte de nos sensations corporelles et des rythmes vitaux, nous ne sommes plus tournés vers le monde extérieur, mais vers notre corps. Nous pouvons alors vivre une intériorisation, faire preuve d'une sensibilité profonde : « Je reçois mon corps, je suis. »

En accueillant nos sensations proprioceptives (messages des muscles, articulations, os...) ainsi que nos sensations intéroceptives (digestion,

---

1. DEDET S., *Relaxation psychosensorielle dans la psychotérapie Vittoz*, Association Vittoz IRDC, 1999.

respiration, cœur...), nous prenons conscience de notre corps et intégrons ainsi notre schéma corporel et son unité.

Notre schéma corporel, c'est-à-dire les différentes parties de notre corps, est un outil de médiation entre le monde et nous, il se structure à travers l'expérience de nos sensations. Par-delà toutes les sensations, nous éprouvons de façon directe qu'il y a une « unité corps ».

*« Cette reconnaissance du “je” face à l'autre nous amène à une nouvelle manière de vivre la relation, à être moins vulnérable, à être ce que nous sommes<sup>1</sup>. »*

### **Par le toucher du thérapeute**

Petit à petit, la détente se fait de plus en plus sentir, une détente qui n'est pas un endormissement mais une participation active. Dans les premiers temps, le thérapeute aidera la personne à rester vigilante en la guidant oralement ou en la touchant légèrement, en la mobilisant doucement avec son accord. Le toucher engage l'affectivité présente dans toute relation ; il doit correspondre à un projet thérapeutique et être décidé avec l'accord du patient et en fonction de son évolution.

Le toucher thérapeutique peut :

- soit aider à prendre conscience des parties de son corps que l'on ne sent pas ;
- soit induire une sensation de calme, une réceptivité à l'autre, une ouverture à la relation.

Il arrive parfois que le toucher soit vécu comme une prise de pouvoir, une agression, et déclenche une peur, des blocages, d'où l'importance de l'échange préliminaire expliquant le projet et facilitant l'adhésion de la

---

1. *Ibid.*

personne. Le toucher est à la fois une aide dans la découverte de son corps et une source d'informations pour le thérapeute dans son accompagnement.

## **En pratique**

### **L'accueil du monde par les sens**

Accueillez, laissez venir, recevez... votre environnement par tous vos sens. Les organes des sens sont relâchés, mobiles, sans fixation, sans effort, sans association d'images.

Accueillez la pièce où vous êtes, la lumière, les couleurs, les formes, le corps et le visage de l'autre. Il ne faut ni regarder, ni détailler, mais voir. De même, entendez : laissez venir et s'éloigner les bruits, sans tendre l'oreille. Accueillez les bruits de la pièce, les bruits plus lointains, connus ou inconnus, les bruits de votre propre corps. Accueillez aussi le silence apaisant ou inquiétant, le rythme du silence et du bruit.

Accueillez les odeurs si certaines sont perceptibles. Sentez l'air frais qui vient effleurer, puis tapisser votre muqueuse nasale à l'inspiration, Sentez l'air plus tiède à l'expiration. Sentez le va-et-vient de l'air durant la respiration, son rythme. Repérez le trajet de l'air. Percevez les mouvements de votre cage thoracique provoqués par la respiration, les lieux où « cela respire ». Accueillez les sensations de chaleur, d'énergie, de calme au centre de vous-même.

Recevez la sensation qui s'éveille au contact de la main sur le matelas ou le fauteuil, du tissu sous la pulpe des doigts, sans palper, ni tâter.

### **L'accueil de son corps**

Accueillez les différentes parties de votre corps les unes après les autres en relâchant toutes les tensions (vous pouvez contracter légèrement certaines parties, pour mieux sentir la détente qui s'ensuit). Prenez conscience de leur volume, puis de leur globalité.

Par exemple, après l'avoir contracté et relâché, accueillez votre pied, dans sa longueur et dans son volume, puis votre talon, votre cheville, votre mollet, le volume de votre jambe, puis votre genou, votre cuisse dans sa longueur et dans tout son volume, et enfin votre hanche. Accueillez alors votre jambe en entier et comparez-la avec l'autre jambe. Procédez de même avec l'autre jambe, avec votre bassin et votre buste, sans oublier votre taille, vos deux bras (l'un après l'autre), vos épaules, votre cou, votre tête, et enfin votre visage.

Prenez conscience du niveau de tension de vos yeux, alors que votre corps est complètement relaxé. Détendez votre front, les ailes de votre nez, vos joues et vos mâchoires. Détendez vos lèvres, souvent serrées, entrouvrez la bouche, relâchez votre langue en la faisant tourner dans la bouche, avalez votre salive, détendez votre menton.

Suivant le projet du thérapeute, l'accueil des différentes parties du corps se fera :

- en montant des pieds à la tête, dans le sens des nerfs sensitifs (sens des informations sensorielles) pour les personnes qui se sentent mal dans leur corps, qui sont sujettes au vagabondage ;
- en descendant de la tête vers les pieds, dans le sens des nerfs moteurs (sens des ordres moteurs) pour celles qui ont du mal à « lâcher » leurs pensées, leurs problèmes devenant des idées fixes.

### ***Un lien entre son corps et le monde***

La voie de communication la plus évidente entre notre monde intérieur et le monde extérieur est l'air : soit le souffle (fonction vitale) et la voix (fonction humaine).

La voix et la respiration sont bien souvent le reflet de nos blocages affectifs, de nos difficultés relationnelles : respiration courte, haletante, rapide, bloquée ; voix aiguë, inaudible...

Si le travail sur la respiration est vécu comme générateur de détente, le thérapeute respectera des silences qui laisseront la personne respirer, soupirer à son rythme et qui conduiront parfois à des prises de conscience.

Pour les personnes anxieuses ou introverties, la respiration consciente, porte ouverte sur l'inconscient, peut représenter un chemin long et douloureux. Le thérapeute vittozien leur apprendra petit à petit à ne plus avoir peur de se laisser respirer, à ne plus avoir peur d'elles-mêmes et de leur inconscient. Elles feront l'expérience de la sécurité en relaxation, puis dans la vie quotidienne. Les manifestations de leur inconscient seront un bon tremplin pour aborder le travail de compréhension, de libération et de restructuration<sup>1</sup>.

### L'instauration de l'état de contrôle

#### **Objectif**

C'est la mobilisation de l'énergie psychique latente, l'affirmation des forces du « moi ». L'objectif est de développer sa capacité d'alternance entre réceptivité et émissivité, afin d'accéder ici et maintenant à la maîtrise du champ de sa conscience.

#### **Déroulement**

Cette maîtrise conduit aussi à éprouver l'unité de sa personne tout entière, elle développe par ailleurs la confiance en soi et les capacités créatrices.

Durant cette phase, le patient effectue un acte de choix (sélection de la sensation) et un acte de décision (focalisation sur un point du corps).

---

1. Voir chapitre suivant.

Rosie Bruston, lors d'un cours, nous explique :

*« Je sens que je suis capable de ne plus me laisser embarquer. Je ne subis plus. J'apprends à vivre consciemment, le temps de la réceptivité et le temps de l'émissivité, l'un après l'autre. Je prends conscience de ces forces psychiques. Le Moi s'affirme... Je deviens.*

*Mon acte conscient consiste à écarter momentanément les souvenirs pathogènes pendant le temps privilégié de ma relaxation. Je ne les rejette pas agressivement. Je ne culpabilise pas de les voir apparaître dans mon champ de conscience : sans jugement, sans verdict, ma relaxation est un présent senti, qui va au mieux de l'instant présent, où la culpabilité n'a pas de place<sup>1</sup>. »*

## **En pratique**

Alternez rapidement une concentration sur une partie de votre corps et l'accueil de cette même partie après concentration. Si vous avez des difficultés à effectuer cet exercice, vous pouvez passer par l'accueil de la respiration avant d'accueillir la partie du corps que vous avez choisie. Par exemple : focalisez-vous sur votre pied, prenez conscience des autres parties de votre corps, puis accueillez la sensation de votre pied (chaleur, picotements, etc.).

Procédez de même avec de nombreuses autres parties de votre corps.

## **La reprise consciente**

### **Objectif**

Nous allons pour finir passer d'un état centré sur la conscience de notre corps immobile à notre état tonique habituel en reprenant le contact avec le monde extérieur, en nous réappropriant notre corps en mouvement.

---

1. Docteur Rosie Bruston, notes manuscrites.

## **Déroulement**

Le thérapeute sera particulièrement attentif à cette étape, dès la première séance. Elle sera vécue lentement et énergiquement, en acte conscient.

Nous serons ainsi à même de reprendre nos activités avec une énergie libérée par la détente, et disposerons d'une meilleure présence à notre corps et à l'environnement.

## **En pratique**

Lorsque vous le décidez, étirez-vous, baillez, respirez à fond deux ou trois fois. Faites quelques respirations de plus en plus profondes.

Assis, étirez-vous à nouveau, accueillez la pièce, l'autre, vous-même : comment vous sentez-vous ? Qu'avez-vous vécu ? Quelles ont été vos difficultés ?

Accueillez l'état dans lequel vous vous trouvez : acceptez-le et goûtez-le. Nommez-le.

Accueillez la sensation de présence à soi, au monde, dans la réalité de l'ici et maintenant. Cette prise de conscience sera inscrite dans votre mémoire affective et corporelle.

## **Les difficultés rencontrées**

Elles peuvent apparaître à tous les niveaux, changer, disparaître. Peut-être sera-t-il nécessaire d'en parler...

## **Les plus classiques**

*Vous vous endormez ou votre esprit vagabonde.*

▣▣▣▣ Essayez de respirer consciemment régulièrement.

▣ En séance, le thérapeute pourra maintenir l'attention :

- par le toucher ;
- par les fluctuations de sa voix en rythme et en intensité ;
- en ramenant régulièrement le patient à l'accueil de sa respiration.

*La position pendant les exercices est mal vécue* : vous bougez, gardez les yeux ouverts, respirez mal. Vous avez peur d'être sans défense, sous le regard du thérapeute. La détente proposée est vécue comme une « petite mort ».

▣ Vous pouvez alors essayer de vous asseoir. Prenez le temps d'expérimenter plusieurs positions.

*Vous ne sentez rien, c'est le silence des sensations du monde extérieur.* Nous l'avons vu, dans le ressenti de l'adulte, l'affectivité se mêle à la sensation.

▣ Il est alors nécessaire de rééduquer la sensibilité par des exercices simples de réceptivité.

## Lorsque l'inconscient émerge

Au niveau du schéma corporel, l'inconscient peut en effet émerger : « je ne prends pas conscience de mon ventre », « je me sens partagé en deux », « je ne savais plus où étaient mes mains », « j'avais une partie du corps toute blanche, légère », « mon bras droit était racorni », « j'étouffais, je manquais d'air », etc. Toutes ces discordances entre la perception de notre corps et notre vécu sont importantes. Les refus de certaines parties du corps, les émotions, les images, les fantasmes qui apparaissent, expriment une difficulté vécue au niveau de ces parties du corps.

L'image de notre corps est propre à chacun de nous, contrairement au schéma corporel. Inconsciente, elle est liée à notre histoire.

« *L'image du corps est à chaque moment mémoire inconsciente de tout le vécu relationnel, et, en même temps, elle est actuelle, vivante, en situation dynamique, à la fois narcissique et interrelationnelle<sup>1</sup>...* »

Le corps est le support de notre mémoire. Il a enregistré tous les événements marquants de notre histoire, tout ce qui, dans le réseau de ses communications avec autrui et avec les premières personnes envers qui il a éprouvé des sentiments, a laissé une trace, qu'il s'agisse de blessures ou de caresses (d'origine physique ou verbale). Ces « inscriptions » sont liées à des émotions, plaisantes ou non.

Un schéma corporel infirme peut tout à fait cohabiter avec une image du corps saine.

Ces diverses manifestations (zones muettes, remontées de souvenirs refoulés, de conflits) introduisent une autre approche, celle de la dimension analytique, qui sera travaillée au moment opportun. Elles peuvent servir de fil conducteur à la thérapie. Il importe de les accueillir avec prudence et compréhension, de continuer l'apprentissage en sachant que la relaxation, grâce à sa « psychosensorialité », va être le point de départ de la restructuration. Comme toutes les difficultés, l'émergence de l'inconscient est bénéfique pour progresser.

## Pour résumer

La relaxation, qui met au repos le corps et le cerveau, permet de récupérer de l'énergie et de modifier les comportements émotifs, impulsifs, dus à une trop grande susceptibilité nerveuse. En contrôlant les états émotionnels, elle conduit à la disparition des troubles psychosomatiques.

---

1. DOLTO F., *L'image inconsciente du corps*, Le Seuil, 2000.

<b>Installation de la détente</b>	<b>Installation</b>	« Dépôt » de ses préoccupations, de ses soucis	« Je vis » « Je suis présent à moi-même et au monde »
	<b>Place, ici et maintenant</b>	Accueil de la place, de la position Accueil de la pièce, de l'environnement Prise de conscience du jour, de l'heure	
	<b>Contact et appuis</b>	Accueil des points de contact avec le sol, le siège, le matelas	
<b>Mise en place de la réceptivité</b>	<b>Réceptivité sensorielle</b>	Vue, ouïe odorat, goût toucher	« Je respire »  « J'existe » « J'ai un corps »
	<b>Respiration</b>	Accueil de la respiration telle qu'elle est Accueil de la diffusion des mouvements respiratoires dans toutes les parties du corps	
	<b>Schéma corporel</b>	Sensation des différentes parties du corps, soit en partant de la tête, soit en partant des pieds	
<b>Instauration de l'état de contrôle</b>	<b>Concentration sur les points du corps</b> <b>Contrôle cérébral</b>	Concentration puis réceptivité sur toutes les parties du corps	« Je choisis, je décide »
<b>Reprise consciente</b>	<b>Reprise</b>	Mémorisation de l'état Étirements simples Ouverture des yeux Verbalisation du vécu et échange	

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

La sensation de contrôle peut s'étendre : nous avons ici la possibilité de fermer la porte aux idées pathogènes et aux fantasmes générateurs d'angoisses qu'elles créent : « Non, je ne pense pas cela », c'est une sorte de reprise mentale, de réflexe libérateur.

Enfin, la relaxation débouche sur un état d'harmonie intérieure en communion avec le monde.

*« La relaxation psychosensorielle Vittoz : marche consciente vers le monde qui nous est donné, vers la rencontre de l'autre-prochain, vers l'affirmation du moi, vers le courage d'assumer, de prendre avec soi, d'intégrer l'angoisse du vide, du manque existentiel. Marche consciente vers le courage d'être<sup>1</sup>. »*

---

1. DEDET S., *Relaxation psychosensorielle dans la psychotérapie Vittoz*, Association Vittoz IRDC, 1999.

## Retrouver sa liberté

Nous l'avons vu à plusieurs reprises, le docteur Vittoz souhaitait avant tout apporter aux « malades » les moyens de se guérir.

Notre esprit est souvent encombré d'émotions qui nous perturbent et parfois même nous obsèdent. Nous pouvons en reconnaître les effets dans notre corps : mal au dos, maux de ventre, nœud à la gorge... Ces désagréments physiques récurrents nous interpellent : ils nous incitent à écouter les émotions qui se cachent derrière, à comprendre ce qu'elles tentent de nous dire. Nos « dysfonctionnements » au quotidien viennent le plus souvent de charges émotionnelles refoulées, liées à notre enfance, qui nous « parlent » parfois à travers des événements apparemment anodins.

Selon Freud, il y a dans notre *inconscient* tous les souvenirs, sentiments, désirs auxquels nous n'avons pas accès par la conscience. Selon R. Vittoz, l'inconscient correspond aux actes et pensées non contrôlés, qui ne sont pas dans le champ de conscience, ici et maintenant.

## Le conditionnement

Il nous arrive de réagir de manière conditionnée, inconsciente et d'avoir des comportements répétitifs.

### Le cliché

Le point de départ de ces conditionnements est une image mentale incrustée dans l'inconscient et à laquelle est liée une charge affective négative. C'est ce vécu premier, associé à l'image, qui crée les difficultés. Le docteur Vittoz a baptisé cette image mentale parasite un *cliché*, car elle est enregistrée dans l'inconscient et, à chaque fois que nous sommes confrontés à une situation rappelant le vécu d'origine, elle va nous conduire à adopter la même manière de réagir (nous reproduisons une réaction identique à partir d'un « négatif de photo »).

*« Cette cause inexplicable n'est, au fond, qu'une impression ancienne, cristallisée pour ainsi dire dans le cerveau qui reproduit toujours le même symptôme par un mécanisme inconscient du malade ; elle est donc presque toujours ignorée du patient, ou s'il la connaît, il ne lui attribue pas les symptômes qu'elle produit<sup>1</sup>... »*

Cette image parasite enkystée dans l'inconscient est extrêmement ancienne, archaïque. Non évacuée, elle secrète un véritable poison qui provoque des comportements, des manifestations psychosomatiques répétitives, alors que nous avons oublié l'objet primitif du cliché.

Reprenons l'exemple du chien de Pavlov : l'association d'une clochette et d'un plat de viande entraîne chez le chien une salivation (réponse du chien au stimulus). À un moment donné, lorsque le conditionnement est en place, on peut enlever l'objet intermédiaire (le plat de viande), la

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

clochette seule déclenchera la salivation du chien. Le conditionnement s'établit en nous comme pour le chien de Pavlov, avec un stimulus d'origine et une réponse au stimulus.

## Ses conséquences

### **Les défenses**

L'image mentale parasite est aussi le point de départ de défenses qui nous aident à lutter contre l'angoisse et l'anxiété.

Il existe plusieurs mécanismes de défenses :

- le plus fréquent est le **refoulement**, qui nous protège de traumatismes trop destructeurs et évite la douleur morale. Ce mécanisme fondamental consiste à repousser dans l'inconscient toutes les pensées, les images incompatibles avec les exigences morales, sociales, etc. ;
- la **dénégation** est le refus de reconnaître une émotion, un événement, un comportement... ;
- la **sublimation** correspond au report d'une souffrance. Une personne qui a perdu un enfant handicapé va par exemple sublimer son deuil en créant une association destinée aux enfants atteints de la même maladie.

### **Les symptômes psychiques**

Le conditionnement se manifeste par des réactions émotionnelles disproportionnées par rapport aux situations : vulnérabilité, nervosité, impulsivité...

#### **Florence et les cris de son enfant**

Florence a un petit garçon de trois ans. Les cris de son enfant la mettent dans un état de stress excessif : elle a des réactions émotionnelles intenses qu'elle ne peut s'expliquer.

Florence souffre de ses réactions de rejet par rapport à son enfant qu'elle aime pourtant beaucoup. Elle cherche à comprendre ce qui lui arrive.

Nous faisons tout d'abord des exercices fonctionnels afin de l'aider à reprendre son contrôle cérébral lorsque son enfant pleure. Puis elle apprend à remettre les cris de son enfant à leur juste place et à ne plus être dépassée émotionnellement.

Enfin un travail de démarche de libération l'aidera à éliminer ce conditionnement. Il la conduira à revivre des souvenirs douloureux puis à réaliser que les cris de son enfant lui rappellent ses pleurs lors des disputes de ses parents lorsqu'elle avait le même âge.

Le vagabondage cérébral peut aussi être un symptôme de conditionnement. Cette manière de « décrocher » de la réalité pour s'évader dans l'imaginaire afin d'éviter une souffrance morale compense toujours un manque et révèle des conflits non gérés.

### ***Les troubles psychosomatiques***

Cette fois-ci, c'est le corps qui exprime un vécu négatif ou un conflit refoulé dans l'inconscient ; il reprend le non-dit à son compte : « j'ai mal au dos », « j'ai des crampes d'estomac », « je me sens oppressé »... Cela peut aller de troubles physiologiques passagers (rougissements, boule dans la gorge, transpiration, pleurs, rires nerveux, insomnies, vomissements...) à des maladies chroniques (maladies cardiovasculaires ou respiratoires, problèmes gynécologiques ou dermatologiques, ulcères à l'estomac, troubles de la vue...).

Le trouble psychosomatique ou la maladie sont bien souvent une réponse à une situation stressante, inacceptable.

L'irruption régulière de ces symptômes constitue un « signal d'alarme » qui peut mener à entreprendre une démarche de libération. Celle-ci va permettre de passer d'une attitude passive à une attitude active de restauration.

## La démarche de libération

Une fois le contrôle cérébral instauré, un travail sur les images mentales et les conditionnements nous fera reconnaître leurs effets dans notre corps et comprendre nos comportements. Nous serons alors prêts à nous ouvrir à une nouvelle attitude psychique.

D'abord, précisons le sens ici du mot *libération* et donc de *libre*. Est libre une personne qui agit à sa guise, sans être soumise à une contrainte, une personne qui a le pouvoir de décider, une personne qui n'est pas la propriété d'un maître. Est libre aussi ce qui est vacant, disponible.

La libération est l'action de se décharger d'une dette, d'une servitude, d'une poursuite. Dans toute démarche de thérapie existe le désir de se libérer d'un malaise (difficultés, symptômes...), ce qui amène le plus souvent à engager un travail de libération en profondeur de tout l'être.

### Des conditions nécessaires

L'envie de se libérer peut advenir tout au long de la cure. Peu à peu, patient et thérapeute découvrent que quelque chose se joue lors des exercices, qu'ils ont une portée symbolique... S'installe alors chez le patient le désir d'aller plus loin. La démarche de libération implique une relation thérapeutique, un cheminement à deux sur la voie de la guérison : le patient ne peut effectuer seul une démarche de libération, et le thérapeute ne peut bien sûr l'imposer.

Le bilan de la rééducation fonctionnelle doit par ailleurs être positif. Pour être en mesure d'effectuer une démarche de libération, il faut en effet avoir intégré la méthode Vittoz dans sa vie quotidienne, être capable de repérer les moments de mal-être (moments d'incontrôle cérébral), savoir quel exercice utiliser pour retrouver son état d'équilibre, et connaître les exercices liés aux habitudes mentales (décentration, déconcentration, élimination).

Par ailleurs, comme en archéologie, il peut y avoir plusieurs étapes : le symptôme actuel répétitif est le point de départ pour remonter jusqu'au « premier cliché » situé le plus souvent dans l'enfance. C'est, pour la majorité des cas, au cours des exercices fonctionnels que les souvenirs et les images « remontent » et peuvent mener au cliché originaire.

Enfin, patient et thérapeute doivent accepter que ce processus soit très lent et bien souvent très douloureux. Il ne relève pas du miracle...

## Une liberté désirée

Le désir de se libérer est le résultat de deux constatations qui se font le plus souvent au cours d'une thérapie lorsque la mise en place du contrôle cérébral nous a conduits à nous interroger de manière approfondie sur nous-mêmes et sur notre façon d'être :

- un comportement ou des idées disproportionnés par rapport à une situation. Lors de la cure Vittoz, nous passons d'un état passif (« c'est comme ça, je ne peux pas changer ») à un état actif, ce qui fait parallèlement évoluer notre demande ;
- des symptômes répétitifs, les *conditionnements*. Étant davantage à l'écoute de notre corps, nous les avons repérés plus facilement. Grâce à la réceptivité, nous avons appris à nous connaître et savons désormais localiser nos tensions : la « boule à la gorge », la « barre dans le dos »... L'étape suivante consiste à les analyser pour nous en libérer.

La méthode Vittoz nous conduit à nous libérer de la charge émotionnelle liée à l'événement qui nous détruit. Nous ne supprimerons pas le souvenir, ni même l'émotion qui lui est liée : il n'y a ni oubli, ni « élimination » des événements ou des personnes. Bien au contraire, il est indispensable d'assumer pleinement son histoire. Les événements traumatisants en font partie, ils nous ont construits. Nous nous libérerons donc uniquement de la charge affective indésirable, de ce « trop-plein » qui nous empêche de vivre ici et maintenant.

Le souvenir d'un accident qui nous a choqués ou de la mort d'un proche ne pourra jamais être vécu dans une sérénité totale. Cependant, il n'envahira plus notre pensée à tout instant, au point de paralyser notre quotidien. La note émotionnelle sera moins pénible et n'aura plus cet impact destructeur qui entrave notre vie. En revanche, le souvenir d'une vexation, même très douloureuse, pourra disparaître complètement. Quelques semaines plus tard, elle pourra même être évoquée avec le sourire.

La démarche de libération libère notre élan de vie, puis le protège en nous confirmant que nous pouvons changer :

- notre esprit prend la décision d'arrêter de souffrir puis d'agir ;
- notre corps vit la décision et la libération dans un acte conscient ;
- la période de « maturation » est acceptée et vécue pleinement.

*« Il se produit alors une chose merveilleuse, véritable cadeau que l'on n'attendait pas : cette paix retrouvée ouvre la porte à la réconciliation avec le passé, avec soi-même, avec les autres. Parce que les images-souvenirs ont été vidées de leur pouvoir aliénant, le moi est entré dans la restauration de son passé de la même manière qu'il avait entrepris la reconquête de sa vraie nature, libre<sup>1</sup>. »*

## Le contrôle du champ de conscience

### **Une nécessité**

Il s'agit d'un travail en profondeur qui s'appuie sur une technique.

Tous les jours, notre corps fabrique des toxines qu'il doit éliminer sinon il mourrait. De la même façon, si nous ne jetions pas régulièrement ce qui

---

1. BRUSTON R., *La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

s'accumule dans notre maison, elle serait encombrée jusqu'au plafond ! Toujours selon ce principe, le psychisme fabrique des « résidus » qu'il doit éliminer pour préserver ou rétablir l'état de santé.

Notre esprit effectue systématiquement un tri inconscient des informations qu'il reçoit selon nos goûts, nos intérêts du moment, nos capacités... Néanmoins, il est parfois nécessaire d'effectuer un tri conscient pour rejeter ce qui accapare notre énergie, ce qui nous parasite et pourrait nous détruire. Ce n'est pas la quantité d'émotions reçues qui absorbe notre énergie psychique, mais le retentissement qu'elles ont d'un point de vue affectif. « Rien ni personne ne vaut la peine que je me détruise », disait souvent le docteur Rosie Bruston.

Face à toute situation difficile, il est intéressant de se demander s'il est possible de la modifier (à plus ou moins long terme). Si ce n'est pas le cas, nous pouvons nous interroger sur la manière dont nous pourrions changer le regard que nous portons sur elle et l'impact qu'elle a sur nous.

### **Un point quotidien**

Le contrôle du champ de conscience est un préalable essentiel à la démarche de libération. Le *champ de conscience* correspond dans la méthode Vittoz à tout ce que contient la conscience à un moment donné. Or nous savons bien que cela change sans cesse.

Le contrôle du champ de conscience n'est pas « un examen de conscience » ayant pour but de vérifier si nos pensées ou actions sont conformes aux règles morales ou religieuses qui sont les nôtres. C'est le repérage de toute modification de conscience qui perturbe ou a perturbé notre état d'équilibre.

Il s'agit donc d'une démarche d'accueil de soi, de sa vie au quotidien. Pour cela, il est nécessaire de prendre chaque jour le temps de regarder ce qui occupe notre champ de conscience, c'est-à-dire nos pensées, notre

humeur, notre état. Le soir, nous pouvons laisser « remonter » les événements de la journée, les sentiments éprouvés, afin de juger de leur importance et de l'impact qu'ils ont eu sur nous. Qu'il s'agisse d'un jugement, d'une parole, d'un regard ou d'une personne, nous devons essayer, autant que possible, de resituer les choses dans leur contexte, de les comprendre, de les expliquer, de les nommer... Une fois ce recensement effectué, nous pouvons décider de l'action à entreprendre : nous faut-il conserver ce vécu, lui redonner sa juste valeur ou nous en libérer ?

Il n'y a ici aucun jugement moral, donc aucune culpabilité, mais un effort de lucidité sur les émotions ressenties et les événements vécus.

Devant certaines difficultés ou dans l'urgence, nous pouvons bien sûr pratiquer un « stop », un exercice de déconcentration ou de décentration, et décider de reconsidérer le problème un peu plus tard, lorsque nous serons plus disponibles ou moins souffrants.

Tout cela suppose comme condition fondamentale une attitude de valorisation de soi-même. C'est d'ailleurs l'objectif du travail préalable de rééducation du contrôle cérébral qui est essentiel. Nous devons nous prendre en considération, nous faire confiance, apprendre à nous aimer, être convaincus que nous en valons la peine. C'est aussi une première étape pour regarder l'autre de la même façon.

Le déconditionnement est un acte conscient : nous devons décider que nous en avons assez et le vivre consciemment. Cette démarche s'effectue à plusieurs niveaux : l'esprit prend la décision, le corps vit l'acte, le cœur se libère.

### **Technique de la démarche de libération**

L'objectif est de dégager le champ de conscience des ressentis perturbateurs qui provoquent blocages, déprimés, troubles psychosomatiques...

## **Préparation**

Des « gammes » peuvent être effectuées à partir d'objets, de graphismes, d'images mentales. R. Vittoz présente dans son ouvrage la déconcentration et l'élimination dans un même chapitre, presque comme un seul exercice.

Déconcentrer consiste à donner de moins en moins d'importance à une idée, une sensation, une émotion. Éliminer, c'est faire disparaître de son champ de conscience, une idée, une pensée... On ne se libère pas d'une personne, d'un événement, mais on atténue le ressenti douloureux qui lui est lié.

Tous les graphismes et les chiffres ont une valeur symbolique. Ainsi, il faut être très vigilant : en particulier, on n'élimine pas un symbole comme le chiffre « 1 ».

## **Déroulement**

Il est généralement réalisé en cinq étapes : examiner, comprendre, accueillir, nommer, éliminer.

### **Examiner**

Réservez-vous un espace de calme et un temps suffisant, le soir de préférence. Puis considérez la journée qui vient de s'écouler. Quelle impression vous laisse-t-elle ?

- S'il s'agit d'un sentiment positif de calme, de tranquillité, de moments heureux, revivez et savourez ces moments porteurs et structurants qui pourront servir à effectuer un appel d'état.
- S'il s'agit d'un sentiment négatif d'ennui, de malaise, de colère, de tristesse ou de fatigue inexplicable, donnez-lui toute votre attention et prenez le temps d'effectuer un exercice de libération.

### **Comprendre**

Que s'est-il passé exactement ? Se le demander est déjà une façon de mettre à distance l'événement. Ne vous identifiez pas à vos dif-

ficultés ou à vos émotions, considérez-les de l'extérieur, ne vous laissez pas submerger par elles, mais ne les fuyez pas non plus.

Demandez-vous : pourquoi n'ai-je pas ou mal réagi ? Ma réaction est-elle disproportionnée par rapport à l'événement ?

Essayez de préciser l'état dans lequel vous êtes et nommez-le. Est-ce de la tristesse, de la fatigue, de l'angoisse, du doute ? Y a-t-il une répétition de ces sentiments négatifs (fatigue, angoisse, tristesse...) ou des symptômes désagréables (migraines, crampes d'estomac, claustrophobie...) ?

### **Accueillir**

Accueillez votre émotion (où cela se passe-t-il dans votre corps ?), les mots qui se bousculent ou l'incapacité de parler, les gestes expressifs.

Acceptez de la revivre consciemment, de sentir couler vos larmes... sans jugement.

### **Nommer**

Il s'agit de trouver le « mot juste » qui définit l'état dans lequel vous vous sentez. Acceptez qu'il ne vienne pas tout de suite, que plusieurs jours se passent avant de le trouver. N'hésitez pas à vous aider d'un dictionnaire, d'une lecture, à en parler. Certains, dans l'enfance, ont été tellement dépossédés de leur propre parole (leurs parents leur disaient ce qu'ils devaient sentir : « non, tu ne t'es pas fait mal, ce n'est rien » ou « j'ai froid, mets ton pull ») qu'il leur est difficile de mettre des mots sur leur mal-être.

Il est possible de commencer par un exercice d'élimination sur un dessin symbolique, un geste, une phrase, sachant que l'objectif est la mise en mots.

Lorsque vous sentez que vous avez trouvé le mot juste, laissez-le résonner en vous et soyez attentif à la réponse de votre corps. Vous pouvez tester différents mots jusqu'à ce que votre corps vous « réponde », par exemple par un soupir, une sensation de soulage-

ment, de satisfaction : « Oui, c'est cela ! » Même si ce mot n'est pas un mot que vous employez habituellement, vous pouvez être étonné de son évidence et de sa justesse.

### Éliminer

Voici un exemple d'élimination. Écrivez le mot symbole sur une feuille, un tableau, sentez-vous en train de l'écrire, sentez-vous en train de barrer chaque lettre du mot, sentez que vous chiffonnez le papier, que vous le déchirez.

Vous pouvez décider de brûler ce papier, sentez l'allumette dans vos doigts, le geste que vous faites pour l'allumer. Accueillez la couleur des flammes, la chaleur qui se dégage, puis la couleur des cendres. Touchez-les avec vos doigts lorsqu'elles sont refroidies. Vous inscrivez ainsi dans votre corps une nouvelle mémoire qui se superpose à l'ancienne.

Enfin, fermez les yeux et accueillez ce qui vient en vous aux niveaux corporel, émotionnel et mental. Bien souvent, à ce moment-là, surgira un mot symbole de la restauration.

## Les difficultés rencontrées

*Le contrôle cérébral n'est pas assez intégré* : vous ne savez pas utiliser les exercices pour retrouver votre contrôle.

*L'exercice paraît trop simpliste.*

*Le contrôle du champ de conscience n'est pas suffisamment installé* : vous ne savez pas pourquoi vous êtes angoissé, ennuyé, contrarié. Vous ne parvenez pas à identifier les événements perturbateurs, vous ne les avez pas évalués, nommés, sentis dans votre corps.

*Vous éprouvez un sentiment d'échec* : « j'ai essayé, cela n'a servi à rien ».

*L'exercice est proposé trop tôt, vous n'êtes pas prêt, vous vous sentez incapable de faire cette démarche* : reprenez les exercices de réceptivité et d'émissivité pour continuer à renforcer votre moi.

*L'accès à la symbolisation n'a pas été suffisamment travaillé.*

*Des résistances et des oppositions apparaissent* : prendre conscience des conditionnements et les comprendre peut être trop douloureux à un moment donné. Certaines personnes ont peur de changer trop ou trop vite, elles ne se reconnaissent plus, ne sont plus acceptées par leur entourage déstabilisé par ces nouveaux comportements. D'autres craignent de bousculer un équilibre, même si ce dernier est chancelant et douloureux.

▣▣▣▣ Toutes ces difficultés vont amener le thérapeute à reprendre tous les exercices de réceptivité et d'émissivité afin que vous consolidiez votre contrôle cérébral. Il variera les exercices en fonction de votre quotidien et vous amènera, au cours de l'expérimentation, à prendre conscience du bienfait de l'exercice. Enfin, il pourra vous apporter son témoignage quant à la manière dont il a personnellement vécu au quotidien ces exercices.

## La restauration

La restauration est un travail en profondeur qui aboutit à une autre manière d'être, à une véritable réorganisation psychique. C'est notre propre histoire que nous restaurons : « je peux repartir », « j'ai la certitude d'être capable », « j'ai pu changer quelque chose en moi », « j'en vauds la peine ».

Elle se fait systématiquement à la suite de la démarche de libération.

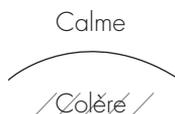
### Déroulement

Alors que le « moi conditionné » réagit toujours passivement, le « moi restauré » devient acteur de sa vie.

La restauration est la concrétisation de l'espoir apporté au début de la cure : le patient a peu à peu compris qu'il pouvait se guérir lui-même.

L'étape de la *restauration* commence par l'accueil de l'état dans lequel vous êtes à la fin de l'élimination. S'il a suffi d'écrire le mot et de le barrer, vous pouvez pratiquer l'exercice de la voûte.

## **Exercice de la voûte**



Si vous n'avez pas détruit le papier sur lequel vous avez écrit le mot symbole lors de l'élimination, tracez un trait qui délimite le sentiment négatif. Vous symbolisez ainsi sa mise à distance et votre décision qu'il ne prenne plus toute la place. Écrivez au-dessus l'état dans lequel vous vous sentez après l'élimination.

Si vous avez détruit le papier, après avoir accueilli et nommé l'état dans lequel vous êtes, écrivez ce mot sur un nouveau papier que vous pourrez garder : c'est le mot de restauration.

Tout cela peut paraître simple, mais ne se réalise que dans la lenteur et peut se poursuivre sur plusieurs séances. L'élimination n'a lieu que lorsque le patient, à l'écoute de l'émotion inscrite dans son corps, et le thérapeute, réceptif à son patient, auront la certitude que le mot choisi est juste. Cela peut paraître « magique », mais le travail ne se fait que parce qu'il est vécu dans le corps. Lorsque le patient écrit, barre un mot, brûle un papier ou trace la voûte, c'est la mémoire du corps qui est sollicitée et modifiée.

## **Vers une identité propre**

Si nous avons compris le point de départ de notre mal-être (voir plus haut le cliché), acquies les outils permettant de retrouver notre contrôle

cérébral et mis en place le contrôle quotidien du champ de conscience, nous tendons vers la guérison, c'est-à-dire vers un état d'équilibre de plus en plus fréquent. Nos troubles et nos symptômes s'estompent petit à petit. Des comportements nouveaux apparaissent (une personne qui avait peur de s'exprimer en public va pouvoir parler sans crainte et sans honte).

Nous pouvons dorénavant nous prendre en charge entièrement et aller vers la restauration de notre identité, après avoir éliminé consciemment la cause profonde et souvent inconsciente des symptômes, conflits et comportements destructeurs.

Nous n'avons plus besoin de l'accompagnement du thérapeute, la dépendance a disparu. Le thérapeute vittozien a mis tout en œuvre pour que nous prenions conscience de nos capacités à nous analyser et à nous guérir.

Il nous a appris :

- à nous fortifier (d'un point de vue corporel, mental et émotionnel) par les exercices ;
- à nous consolider dans nos convictions et nos choix par les échanges.

Nous pouvons alors continuer seul notre chemin de restauration. Tout peut désormais advenir, car nous percevons un changement dans notre attitude intérieure, une plus grande conscience de nous-mêmes, notre identité propre.

Le regard que nous portons sur nous-mêmes est différent, plus juste, plus tolérant. Il sera donc aussi différent sur les autres. Notre attitude, devenue plus active, supprime le sentiment de conflit, l'impression d'être victime, d'étouffer, et apporte une certaine paix. Les contraintes sont « contrôlées », c'est-à-dire qu'elles sont « passées au crible du jugement » et transformées en choix.

La libération des peurs, des contraintes du surmoi, permet de se reconstruire selon ses désirs, d'être dans sa vérité, dans le monde et avec les autres, d'oser le dire et le montrer.

La communication avec soi-même, les autres et le monde est restaurée et n'est plus source de souffrance. Nous avons le droit d'affirmer notre pensée, d'être en accord ou non avec tout ce qui nous entoure. Ce sont nos convictions qui sont émises, celles que nous avons jugées en accord avec notre propre éthique. Nous devenons partie prenante de notre histoire.

*« C'est l'aventure de toute une vie souvent, jamais facile, mais toujours gratifiante ne serait-ce que par le sentiment qu'elle apporte que l'on est là où l'on doit être, que l'on fait ce que l'on doit faire, malgré des échecs parfois<sup>1</sup>. »*

## Les difficultés rencontrées

Il peut y avoir des rechutes et des régressions. Le docteur Vittoz les classe en deux catégories.

*Le mécanisme du contrôle cérébral n'est pas suffisamment en place, même si les symptômes semblent avoir disparu.*

▣ Dans ce cas, reprenez les exercices de réceptivité et d'émissivité jusqu'à ce qu'ils deviennent un réflexe. Ces rechutes se solutionnent rapidement.

*Des causes psychiques peuvent être en jeu.* Il s'agit de causes conjoncturelles (liées à des événements, chocs, opérations...), qui ne durent pas plus longtemps que les situations vécues ou structurelles (le moi est trop faible et la maladie constitue un refuge, une fuite, une raison d'attirer l'attention et de se faire plaindre).

▣ Dans ce dernier cas, une guérison peut alors sembler presque impossible, néanmoins, l'espoir semé, tel que le docteur Vittoz le souhaitait, est déjà porteur en lui-même d'efficacité thérapeutique et donc d'un certain mieux-être.

---

1. BRUSTON R., *La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

## La réactivation émotionnelle

Rappelons que l'*émotion* est l'émergence soudaine d'un trouble passager en réaction à un événement, tandis que le *sentiment* est un état affectif qui résulte d'une tendance de l'être et qui marque la personnalité d'une manière durable.

L'émotion est une manifestation corporelle. Elle vient dire dans notre corps (boule dans la gorge, nœud à l'estomac, pleurs contenus...) l'intensité de notre sentiment, là où le cœur n'a pas les mots pour le dire.

C'est parce que nous avons été émus (soit mis en mouvement, quelque chose a « bougé » en nous) que nous nous souvenons. Face à un événement stressant, l'émotion permet à notre énergie de se mobiliser (par la sécrétion d'adrénaline), pour parer au danger.

Si nous rappelons volontairement un souvenir, l'émotion vient se redire dans le corps. Nous pouvons alors quitter cette émotion, et effectuer un appel d'état de calme ou d'énergie. C'est la *réactivation émotionnelle*. En répétant cela plusieurs fois, il arrive un moment où l'émotion diminue, voire disparaît.

Cet exercice peut être une étape de distanciation sur le chemin du processus de libération. Nous devons nous accorder le temps nécessaire à cette démarche, qui est longue.

### En pratique

Après l'installation, prenez conscience de l'état dans lequel vous êtes. Puis vérifiez la présence et la souplesse de votre contrôle cérébral, en faisant un appel d'état de présence, puis de calme et enfin d'énergie. Si cela vous « obéit », votre contrôle est disponible.

Laissez alors remonter à la conscience le souvenir d'un événement récent, d'un incident qui est venu perturber votre état d'équilibre.

Revivez-le mentalement avec l'émotion qui lui est attachée, prenez conscience de ses manifestations corporelles : plexus serré, abdomen douloureux, gorge contractée, larmes, frissons, tremblements, crispations, rougissement, pâleur, oppression, agitation des membres... Sentez dans votre corps où s'exprime l'émotion.

Revenez à la conscience de votre respiration pour vous décentrer avant de vous recentrer en rappelant volontairement le souvenir. Laissez alors remonter un mot pour nommer ce sentiment (impuissance, colère, rejet, désespoir...).

Sentez où se trouve la souffrance dans votre corps durant quelques secondes puis « quittez » cette émotion. Revenez à l'état de présence que vous appelez par une respiration consciente ample et profonde. Vous lâchez ainsi un état douloureux pour retrouver un état positif.

Puis, de nouveau, rappelez le souvenir et laissez remonter l'émotion. Prenez conscience de votre souffrance quelques secondes, là où l'émotion s'exprime dans le corps, puis « lâchez ».

Effectuez ensuite un appel d'état d'énergie, puis retournez quelques secondes à l'émotion. Lâchez.

Ensuite réalisez un appel d'état au calme, retournez à l'émotion. Lâchez.

Enfin appelez l'état de présence. Vous pouvez alterner les appels d'états ou revenir plusieurs fois sur le même avant d'en appeler un autre suivant vos besoins.

Si l'émotion est toujours présente fortement, persévérez jusqu'à ce que vous sentiez que quelque chose a changé.

Si l'émotion ne se réactive plus, prenez conscience dans votre corps de votre libération. Prenez le temps de la savourer.

Revenez à votre sentiment actuel pour constater que, soulagé de sa cristallisation émotionnelle, il a pu évoluer. Prenez alors conscience

que vous pouvez aller dans le sens de votre désir profond, et effectuez éventuellement un appel d'état de joie.

Vous pouvez alors conclure par l'exercice de libération :

- Écrivez sur votre tableau mental le mot qui nommait votre sentiment douloureux au début.
- Décidez de l'effacer et accueillez votre champ de conscience libéré.
- Sentez comment vous êtes, et prenez le plaisir de cette liberté nouvelle ; prenez le temps de vous sentir « être ».
- Cherchez le mot symbolique restructeur qui va qualifier cette attitude de changement. Prenez conscience que votre cerveau a choisi entre le mot effacé volontairement et le mot qui concrétise votre nouvelle attitude.
- Écrivez-le consciemment sur votre écran mental. Sentez l'énergie dans votre corps.
- Concentrez-vous sur l'image visuelle, auditive, verbale du mot qui dit le changement auquel vous adhérez.
- Soyez attentif à ce qui se passe en vous, « coupez-vous » de l'extérieur, laissez monter en vous la paix et appelez l'état que vous souhaitez : présence, calme, énergie, joie...

Cette démarche demande que vous preniez du temps pour vous, dans la détente et la sérénité. En séance, le thérapeute vous accompagnera tout au long de ce travail et échangera avec vous sur la manière dont vous avez vécu l'exercice.

## Choisir les exercices adaptés à la situation

	<b>Les questions que je me pose</b>	<b>Mon cheminement</b>	<b>Les exercices qui peuvent m'aider</b>
I	Ça ne va pas. Pourquoi ?	Je prends le temps de prendre conscience Je mets en mots mon ressenti, par exemple : « je suis triste »	Exercices de réceptivité aux trois niveaux : corporel, mental, émotionnel Réceptivité à soi et à son ressenti Utilisation des « stops » Vittoz
II	Que puis-je faire ?	Je prends le temps de réfléchir	Exercices d'émissivité Concentration Déconcentration Décentration
III	Qu'est-ce que je veux faire ou ne pas faire ?	Je prends le temps de choisir	Appels d'état Exercices de choix
IV	Qu'est-ce que je décide de faire ou de ne pas faire ?	Je prends le temps de décider	Respiration d'énergie Actes volontaires Actes différés
V	Qu'est-ce que je fais ?	Je prends le temps d'agir	Marche consciente Respiration d'énergie Trois questions sur la volonté : Qu'est-ce que je veux ? Est-ce que j'ai les moyens de ce que je veux ? Est-ce que je le veux vraiment ?

## La méthode Vittoz, de 0 à 100 ans

### L'acquisition de l'indépendance, de 3 à 12 ans

#### La marche consciente de Juliette et Mathieu

En vacances chez mes enfants au bord de la mer, j'aime me promener sur la plage. Mes deux petits-enfants, Juliette (six ans) et Mathieu (quatre ans), veulent toujours m'accompagner, car ils adorent se baigner.

Or dès qu'ils doivent marcher, ils commencent à se plaindre au bout d'une dizaine de minutes : « j'ai faim », « j'ai soif », « je suis fatigué », « j'ai mal aux pieds »... et il nous faut rentrer à la maison. J'ai bien sûr la possibilité d'aller marcher seule, mais Juliette et Mathieu habitant à l'autre bout du monde, en Nouvelle-Zélande, je les vois rarement.

Je pense un jour à la marche consciente et décide de tenter l'expérience avec eux. J'emmène un sac à dos avec un bon goûter et des boissons fraîches.

Le bain terminé, je suggère que nous allions goûter un peu plus loin. Dès les premiers pas, je propose à Juliette et Mathieu de sentir le contact du sable sec sous leurs pieds, entre leurs orteils, de ressentir le mouvement de leurs jambes, de leur corps, de leurs bras, de leur tête, d'entendre le bruit des algues quand elles se percent sous leurs pieds.

Le jeu leur semble très amusant, ils courent d'algues en algues et éclatent de rire à chaque explosion. Cela fait un quart d'heure que nous marchons sans aucune plainte...

Je leur suggère ensuite de se rapprocher du bord de l'eau, de sentir la différence de contact sur leurs pieds, de regarder le mouvement des vagues, d'entendre le clapotement de l'eau, de sentir l'odeur d'iode de l'océan, de regarder les petites vaguelettes blanches au loin, ainsi que les mouettes qui virevoltent autour de nous.

Entièrement présents à leurs sensations et la découverte de leur corps et de leur environnement, ils ne pensent plus à rien d'autre. Ils semblent très heureux et j'ai même du mal à les suivre. Au bout d'une bonne demi-heure, je choisis l'ombre d'un grand arbre pour nous asseoir pour le goûter.

De retour à la maison, c'est à celui qui raconte le plus de choses extraordinaires aux parents...

Les enfants ont vécu cette promenade entièrement du point de vue des sensations, nouvelles pour la plupart, dont ils se sont nourris. Leur cerveau, au repos, n'a plus pensé à la soif, à la faim ou à la fatigue due à la marche. De plus, ils ont emmagasiné des souvenirs agréables.

## **Colin et la concentration**

À huit ans, Colin n'aime pas l'école. Pendant que la maîtresse dispense son enseignement, il pense à tout autre chose (à la partie de billes qu'il va faire tout à l'heure à la récréation, à la ballade en vélo que lui a promis

son père pour dimanche...)). Il ne peut retenir la leçon, puisque sa pensée est ailleurs, en dehors de la classe.

Les devoirs à la maison, le soir, finissent très souvent dans les larmes : Colin n'arrive pas à se concentrer. Il est malheureux et pense que personne ne l'aime.

Un soir où je suis chez mon amie, sa mère, Colin a une récitation à apprendre. Je lui propose de l'aider, ce qu'il accepte avec joie, tout heureux de se soustraire aux cris de ses parents.

Une fois dans sa chambre, je lui demande de prendre son cahier et de s'installer. Il s'assied sur le bord de sa chaise, tout de travers, le dos rond, un coude sur la table, la tête posée dans sa main. Après quelques instants de silence, je lui fais remarquer l'inconfort de sa position. Je lui explique que, s'il veut se concentrer, il est nécessaire que tout son corps participe, et donc qu'il soit assis confortablement.

Il lui faut plusieurs minutes, à se tortiller, à essayer différentes positions, pour enfin décider de s'asseoir sur son lit, le dos bien calé sur l'oreiller.

Je lui propose alors de prendre son cahier, d'être attentif à la sensation de ses mains sur la couverture, de sentir son poids, de regarder sa couleur, les inscriptions qui y figurent. Colin est absorbé par cet exercice qui semble lui plaire ; son esprit, son corps se détendent, se mettent au repos. Il est maintenant présent.

Je lui demande ensuite d'ouvrir le cahier et de lire à haute voix les trois premières lignes de sa récitation, puis de fermer le cahier et de réciter ce qu'il a lu. Le début de la récitation s'effectue sans difficulté, mais la fin est confuse.

Je lui propose alors de lire à voix haute tout le texte qu'il a à apprendre et de le représenter par un dessin. Puis nous reprenons la récitation, paragraphe par paragraphe.

Avec l'appui du dessin, la lecture à haute voix permet à Colin de retenir sa récitation dans un temps acceptable pour lui et de la réciter par cœur à sa mère, sans hésitation ni faute. Durant ce temps de travail avec moi, il a été présent, en réceptivité par ses yeux, sa voix et ses mains (avec le dessin).

Le lendemain, il reçoit une très bonne note et les félicitations de la maîtresse.

## L'acquisition de l'autonomie, de 12 à 25 ans

### Isabelle et le baccalauréat

Fille d'un notable de province, Isabelle est l'avant-dernière de huit enfants. À vingt et un ans, elle a échoué à son baccalauréat pour la deuxième fois, alors que son frère, son cadet de deux ans, a réussi l'examen.

La jeune fille vient me voir début décembre, car elle veut « s'en sortir » et savoir que faire de sa vie. Elle m'explique qu'elle aimerait bien travailler ses cours, mais qu'elle n'y parvient pas. De plus, elle ne sait pas vers quoi s'orienter ensuite. Ses parents sont toujours derrière elle, ce qui l'opresse. Elle me parle aussi de ses problèmes relationnels avec ses camarades.

Nous terminons cette **première séance** par une détente assise, avec une prise de conscience de ses tensions, et un exercice de réceptivité puis de concentration sur la plante de ses pieds. Elle accueille son état avant et après l'exercice.

Lors du dialogue qui suit, Isabelle me dit qu'elle a trouvé l'exercice « bizarre ». La réceptivité a été impossible, car elle est restée au niveau du mental. Le jugement qu'elle porte sur elle-même est très négatif : « De toute façon, je n'arrive à rien. » Je lui explique alors qui était le

docteur Vittoz, quelle est sa méthode et quel est le but des exercices. Elle paraît intéressée.

Pour terminer, je lui donne comme « devoirs à la maison » de réfléchir par écrit sur les métiers qu'elle aimerait faire, et d'expérimenter la réceptivité dans son quotidien.

Au début de la **deuxième séance**, Isabelle conteste les exercices. Elle a essayé de réaliser des exercices de réceptivité, mais « cela ne marche pas ». Je lui propose alors d'effectuer un acte conscient simple qu'elle décidera elle-même. Elle trouve cela « idiot », mais réalise l'exercice. Elle me raconte ensuite qu'elle aimerait bien intégrer l'École de photographie, mais qu'elle sait qu'elle changera d'avis en cours de route. Mon premier objectif est de lui redonner confiance en elle.

Elle accepte comme « devoirs » des exercices de réceptivité à l'ouïe (elle aime beaucoup la musique) et au toucher. Elle doit aussi rédiger l'emploi du temps de ses révisions.

Durant la **troisième séance**, la détente assise est bien vécue. Nous vivons une marche consciente. Cet exercice lui plaît. Elle l'utilisera d'ailleurs par la suite lorsqu'elle est en retard et me dira « je prends mon temps, je ne culpabilise plus ». En revanche, elle ne croit pas à l'efficacité des actes conscients, elle a peur de mon regard et du jugement des autres.

Nous préparons les « devoirs » en actes différés : elle doit programmer des heures de sommeil plus nombreuses, et réviser ses cours d'économie et de mathématiques sur deux jours.

Isabelle arrive à la **quatrième séance** plus détendue et souriante. Elle a bien révisé, mais pas ce qui était prévu. Elle commence à se prendre en charge. Toute réjouie, elle m'annonce qu'elle veut maigrir et qu'elle fait attention à ce qu'elle mange, surtout lors des réunions familiales. Elle réalise de plus en plus d'exercices de réceptivité, surtout au goût et aux

odeurs. Le soir, elle effectue une relaxation avant de s'endormir. Elle vit « des moments de plaisir » et s'y « sent bien ».

Nous décidons de continuer, avec comme « devoirs » les réceptivités à la maison, à la campagne lorsqu'elle monte à cheval, avec sa sœur à qui elle fait découvrir la méthode Vittoz, et toujours ses révisions.

La **cinquième séance** est plus difficile : Isabelle ne fait plus d'exercices, elle doute de l'utilité de la méthode Vittoz. « Cela rentre inconsciemment », me dit-elle. En revanche, elle continue ses révisions avec assiduité. Elle vit au jour le jour. Nous décidons qu'elle fera ce qu'elle peut et que je ne lui donne pas de « devoirs ».

Isabelle arrive à la **sixième séance** tout aussi découragée. Elle a beaucoup de mal à travailler seule. Nous faisons des étirements, une relaxation et travaillons la respiration d'énergie. Elle me dit que ses parents ne veulent pas qu'elle s'étire. Sans arrêt, elle entend : « Tiens-toi droite ! »

Nous reprenons les « devoirs » à la maison : elle doit programmer la veille au soir les révisions qu'elle décide d'effectuer le lendemain, accueillir son état lorsque cela ne va pas, faire l'exercice qui l'aide le mieux à retrouver son contrôle (la respiration, l'installation sont les exercices le plus souvent employés) et écrire son mal-être et son vécu de l'exercice.

Nous terminons la séance sur sa liberté de réussir ou d'échouer à son baccalauréat : elle seule est responsable.

La **septième séance** marque un tournant. Isabelle est contente, car son épreuve sportive s'est bien passée. Mais elle en a assez de sa mère qui lui demande sans arrêt : « Que vas-tu faire après le bac ? » Elle veut partir vivre seule dans une ville universitaire, se détacher de ses parents et surtout de sa mère, car elle n'en peut plus. Je l'approuve entièrement.

Nous faisons une lecture à haute voix qui ne pose aucune difficulté. Puis je lui propose une réceptivité visuelle suivie d'une concentration. Au

moment de dessiner son image mentale, elle refuse catégoriquement. Nous travaillons sur ce qu'elle ressent et il en ressort beaucoup d'agressivité.

Je lui propose une déconcentration avec les bâtons, en acte conscient sur le tableau Velleda® puis en images mentales, qu'elle réalise trop vite. Elle réalise d'ailleurs qu'elle fait tout trop vite. Nous terminons la séance sur la prise de conscience qu'elle peut avoir à faire face à un nouvel échec à l'examen, elle est prête à l'accepter.

À la **huitième séance**, Isabelle est plus sereine. La réceptivité entre de plus en plus dans son quotidien. Elle aime accueillir toutes les sensations en jardinant, fait des concentrations et y trouve beaucoup de plaisir.

À la maison, la relation avec sa mère est de plus en plus difficile. Elles se sont disputées. Je demande à rencontrer sa mère, mais celle-ci refuse.

Nous faisons des exercices de concentration, de décentration, et d'élimination de chiffres et d'objets. Puis Isabelle travaille, en acte volontaire différé, l'annonce à sa mère de son départ pour la « grande ville ». Elle a envie de lui dire : « Je sais que je suis contrariante en ce moment, mais je veux me prendre en charge, vivre seule et réussir ; aide-moi. »

La **neuvième séance** confirme sa décision de partir grâce à des exercices sur le choix. Durant cette séance, Isabelle me parle beaucoup de son enfance. Sa mère préfère l'une de ses sœurs, « beaucoup plus rigolote » et « qui réussit tout ». Nous travaillons son agressivité par la lecture à haute voix. Cet exercice est difficile pour elle, car elle voudrait être aimée et approuvée dans tous ses choix.

Isabelle arrive toute revigorée à la **dixième séance**. Elle s'est expliquée avec ses parents, elle sent qu'elle s'affirme. Elle se met plus facilement à ses révisions et travaille de manière plus efficace. L'examen approche à grands pas. Nous faisons des appels d'état de calme, d'énergie. Isabelle se sent plus confiante que jamais.

Début septembre, je vois arriver une Isabelle rayonnante. Elle a réussi son baccalauréat, s'est inscrite aux Beaux-arts et a trouvé un petit appartement qui lui plaît beaucoup.

## **Catherine et la boulimie**

À vingt-quatre ans, Catherine est obèse. Elle vient me voir après avoir essayé un certain nombre de régimes sans succès durable. Désespérée, elle est de plus en plus boulimique.

Lors de la première séance, Catherine amène un paquet de gâteaux qu'elle pose sur la table à côté d'elle. Au bout d'un moment, probablement inquiète quant à l'engagement qu'implique sa démarche, elle tend le bras pour prendre un gâteau. Je lui pose alors la main sur le bras et lui propose de faire ce geste en acte conscient, c'est-à-dire en ayant conscience de toutes les sensations de son bras qui se tend, de sa main qui prend le gâteau, du contact de celui-ci.

Une fois rentrée chez elle, dans la soirée, Catherine est inquiète au sujet de son petit garçon qui pleure sans cesse. Elle a envie de manger des gâteaux, mais au moment de tendre le bras pour saisir le paquet, elle se rappelle la séance et sent le contact de ma main sur son bras. Elle effectue à nouveau le premier geste en acte conscient. La mémoire du corps et l'état de présence de l'acte conscient lui font réaliser qu'elle n'a pas faim, mais qu'elle est très inquiète pour son petit garçon.

Quelques séances plus tard, elle me parle de son envie insatiable de chocolat, surtout dans la soirée, devant la télévision. Nous ne travaillons pas sur le « je ne veux pas manger de chocolat ». En effet, sincèrement, elle ne peut pas « ne pas vouloir » manger de chocolat, son envie est trop importante. Au contraire, je lui demande d'accueillir cette envie, de l'accepter, de ne pas y renoncer, mais de la replacer dans des limites qu'elle juge acceptables.

Elle décide alors de la quantité de chocolat qu'elle mangera dans la soirée : ce sera une tablette. Je lui propose d'en enlever un carré, pour l'offrir à une personne qu'elle aime bien, et de manger le reste en sensations conscientes : en sentant le contact de la tablette de chocolat, son poids, en entendant le bruit du papier qu'elle ouvre, en accueillant l'odeur qui en émane, en savourant le morceau dans sa bouche, en suivant sa déglutition. Le but est d'accueillir ses sensations sans tension, le temps qu'elle peut.

Nous travaillons ainsi sur un acte positif : « je pourrai manger du chocolat tous les jours puisque c'est mon envie et me faire plaisir sans culpabilité ». Elle a en plus accepté de perdre un carré, perte compensée par la joie de le donner à quelqu'un d'autre.

Je lui demande ensuite si elle peut décider de se donner cinq minutes avant de commencer à manger la tablette de chocolat, et durant cette attente, se mettre en état de présence à son corps par une installation.

Quelque temps plus tard, je lui suggère de retirer chaque jour un carré supplémentaire pour l'offrir, pour finir par ne garder qu'un ou deux carrés pour elle, afin de satisfaire son désir de chocolat et de conserver ce plaisir.

Catherine s'est donc donné des limites de l'ordre du possible, puisqu'elle a accepté la proposition et, surtout, a pu la réaliser. Cette action lui a permis de récupérer son contrôle cérébral, de mettre au repos son cerveau et de renforcer de manière très gratifiante sa volonté.

Elle est parvenue à satisfaire sa demande initiale qui était de ne plus manger de chocolat de façon boulimique. Au lieu d'employer toute son énergie pour un acte volontaire sans suite « je ne veux plus manger de chocolat », Catherine a retrouvé un fonctionnement plus équilibré grâce aux sensations et à l'état de présence des actes conscients. Bien sûr, le cheminement ne s'est pas effectué sans difficultés, ni rechutes. Mais exercice après exercice, le « qu'est-ce que je veux ? » est devenu un « je veux vraiment... ».

## L'adulte en activité, de 25 à 60 ans

### Gérard et la lecture à haute voix

Grand, blond aux yeux bleus, Gérard est d'un abord sympathique. À trente-deux ans, il souhaite entamer une thérapie Vittoz, car il a de gros problèmes relationnels. Sa femme et ses filles lui reprochent de ne pas les écouter, de ne jamais être au courant de leurs activités, de ne jamais prendre en compte leurs demandes.

À la cinquième séance, il me parle de ses difficultés de lecture. Il aimerait bien lire pour se détendre et se cultiver, car il s'intéresse beaucoup à tout ce qui concerne la nature, et en particulier aux plantes et aux animaux.

Je lui propose un exercice de lecture consciente à haute voix. Gérard accueille le livre, *La première gorgée de bière* de Philippe Delerm, dans sa forme, son poids, sa texture, ses caractères. Il le feuillette et choisit le texte sur l'« odeur des pommes ».

La lecture à voix basse est très longue et la lecture à voix haute très difficile. Gérard accroche sur les mots dès qu'ils sont composés de plus de deux syllabes. Le début du mot est juste, mais la fin aléatoire : le sens des phrases est le plus souvent incompréhensible et Gérard doit recommencer plusieurs fois sa lecture. Il se décourage et s'inquiète quant à ses capacités.

Plusieurs séances sont nécessaires pour que Gérard admette qu'il lit le début du mot puis que son esprit s'évade tandis qu'il construit lui-même la fin du mot. Il comprend alors qu'il n'écoute que les premiers mots prononcés par sa femme et ses filles lorsqu'elles lui parlent, avant de retourner dans ses pensées. Il n'est jamais entièrement présent, que ce soit à la lecture, à sa famille ou aux événements...

Petit à petit, par la réceptivité et la lecture à haute voix, Gérard apprend à être présent : du début à la fin du mot tout d'abord, puis du début à la

fin de la phrase, puis tout au long d'un paragraphe, et enfin tout au long d'un texte.

Ses relations familiales s'améliorent. Par ailleurs, un travail psychique lui permet de retrouver le *cliché*. Dernier d'une famille de cinq enfants, il avait été envoyé dans un centre spécialisé en montagne à l'âge de six ans. Entièrement coupé de sa famille, il s'était alors réfugié dans son imaginaire pour fuir cette situation si douloureuse et supporter l'absence de sa famille.

Gérard n'a pas souhaité entamer une démarche de libération : pour lui, comprendre ce qui s'était passé suffisait.

## **Paulette et la douleur chronique**

À cinquante ans, Paulette est grande, mince, habillée avec simplicité. Une certaine retenue se dégage de toute sa personne.

Elle a cessé son travail il y a quatre mois, et a fait une demande de longue maladie, car elle est atteinte d'une sclérose en plaques. Depuis quelques semaines, elle est en pleine crise, et les douleurs ne lui laissent que peu de répit.

Une amie lui ayant parlé de la méthode Vittoz, Paulette se demande si cela pourrait l'aider. Elle accepte ma proposition de vivre la cure Vittoz.

Elle passe une bonne partie de la première séance à trouver la position la plus confortable possible entre le divan, la chaise, le gros fauteuil avec ses accoudoirs. Finalement, elle choisit le fauteuil avec un petit tabouret sous ses pieds.

Puis, nous travaillons l'état de **présence** : Paulette est là, ici et maintenant, et accueille les différentes parties de son corps telles qu'elles sont.

Au cours des séances suivantes, la détente est de plus en plus nette et de plus en plus longue. La **relaxation** l'aide à relâcher les tensions muscu-

laire, ce qui a pour effet de diminuer ses douleurs sans la déconnecter de la réalité.

Une fois que Paulette a pu s'installer confortablement, nous expérimentons la **réceptivité des cinq sens**. C'est l'hiver et Paulette aime beaucoup les mandarines. C'est un plaisir pour elle de regarder ce fruit (sa forme, ses couleurs), de le toucher (il est frais, sa peau est granuleuse), de sentir son odeur lorsqu'elle l'ouvre, d'entendre le bruit de sa peau qui se détache, de goûter chaque quartier dans sa bouche (avec sa forme, sa texture, sa température), de sentir le trajet lors de la déglutition. Pendant quelques instants, Paulette est dans les sensations apportées par cette mandarine : son corps vit du plaisir et non de la douleur.

De même, quand elle se lave les mains, elle sent l'eau couler sur sa peau, l'odeur du savon, la douceur de la mousse, le rugueux de la serviette. Petit à petit, Paulette intègre des actes conscients simples : elle enfle seule son gilet le matin en étant présente à chaque geste jusqu'à la fermeture du dernier bouton, ce qui lui permet d'adapter ses mouvements et de réduire la douleur.

La marche consciente lui apporte un peu plus de souplesse dans la démarche. Elle l'amène à redécouvrir son environnement au lieu d'être fixée sur ses douleurs.

Sa **respiration** était courte, de faible amplitude, par peur de souffrir. Dans un premier temps, nous l'accueillons telle qu'elle est. Ensuite nous travaillons avec une balle en mousse. Paulette sent la balle dans ses mains, sa texture, son poids, sa couleur. Puis elle comprime la balle en prenant conscience du temps (inspiration ou expiration) durant lequel elle exerce spontanément une pression sur la balle. Je lui demande alors, dans la mesure de ses forces et sans douleur, de comprimer la balle sur l'inspiration et de la relâcher le plus lentement possible sur l'expiration, afin d'allonger cette dernière. En quelques séances, Paulette gagne un peu d'amplitude respiratoire.

Après des exercices de **concentration** sur des objets accueillis en réceptivité, nous travaillons la concentration sur le chiffre « 1 », afin d'aider Paulette à rassembler ses pensées vagabondes sur une idée choisie. La concentration sur un point du corps l'amène ensuite à se centrer sur la région douloureuse et à atténuer ses douleurs.

L'exercice d'**élimination** d'objets est pour Paulette un moment de soulagement. Elle a le sentiment d'un espace qui se libère et peut laisser la place à autre chose que sa souffrance. Puis nous barrons des mots, des phrases, et les effaçons.

Une fois la technique bien en place, nous travaillons sur le sentiment dont elle veut se libérer. Paulette élimine le mot « PEUR » qu'elle restaure par le mot « CONFIANCE », exercice qu'elle peut renouveler chaque fois qu'elle ressent de l'angoisse sur son avenir.

Pratiqués régulièrement et patiemment, ces exercices ont permis à Paulette :

- d'inscrire dans sa mémoire des moments sans douleur, de les vivre le plus consciemment et intensément possible. Son entourage a joué un rôle important en l'aidant à mobiliser ses forces en dehors des séances, afin de retrouver des moments de plaisir au lieu de dépenser son énergie à lutter contre la douleur et ses conséquences comme la dépression ;
- de restaurer son unité corporelle et d'accepter le corps qu'elle a (son schéma corporel avec ses douleurs, ses limites) et le corps qu'elle est (l'image du corps). Elle se sent de nouveau « aimable » et capable d'aller vers les autres ;
- de reconnaître la vie à l'œuvre en elle-même malgré un organisme dit *malade*. Elle a pu resituer la maladie dans son histoire, quitter son statut de victime pour reprendre sa juste place, redécouvrir qui elle est puisqu'elle n'est pas sa maladie. Elle est sortie de la confusion personne/malade ;
- de retrouver confiance en elle, et de se « réinsérer » dans la société.

## Re-vivre après la mort de son enfant

Ma découverte de la méthode Vittoz se situe en octobre 1982, après le décès d'un de mes enfants à l'âge de neuf ans, suite à une rupture d'anévrisme.

À l'époque, je revis sans cesse ses derniers instants, je tourne et retourne dans ma tête les signes que j'aurai dû percevoir, ce que j'aurai dû comprendre, ce que j'aurai dû faire pour éviter ce drame. Je suis engloutie par ma souffrance, par la culpabilité.

Sans travail, je me retrouve seule toute la journée à la maison une fois mon mari et mes enfants partis. Je suis alors incapable de réaliser des activités ménagères. Lorsque j'ai un peu d'énergie, je sors m'étourdir au supermarché dans le monde, le bruit. Pendant quelques instants, mon esprit est occupé ailleurs. En revanche, le plus souvent, un verre de vin et deux carrés de chocolat m'aident à oublier et à dormir jusqu'à l'heure d'aller chercher mes enfants à l'école.

Une amie me parle de la méthode Vittoz en m'assurant que c'est une méthode très douce qui me laisserait libre et ne me bousculerait pas.

Ma première rencontre avec la thérapeute est une trêve, je découvre un endroit où je peux tout « déposer » sans jugement et surtout sans réactions de plainte, de pitié comme en ont mes amies.

Après m'avoir écoutée avec beaucoup de présence et de sérénité, la thérapeute me fait vivre une détente. Elle me demande de m'installer confortablement dans le fauteuil, de sentir mes pieds posés sur le sol, de sentir le contact de mon corps dans ce fauteuil, de faire confiance à sa solidité et de me laisser aller. Je sens mon corps se relâcher, se détendre. « Ici, je ne risque rien, je suis en sécurité ». Très vite arrive une autre prise de conscience : « Comme je suis fatiguée ! Je suis raide comme un bout de bois et j'ai mal partout... »

La thérapeute me donne comme « devoir », de m'installer confortablement dans l'endroit de la maison où je me sens le mieux, de prendre le temps de me poser avant de boire mon verre de vin et de manger mes deux carrés de chocolat. « Tiens, non seulement elle ne me reproche pas de boire, mais en plus, elle en fait un exercice ! »

Je suis très surprise de constater que, au fur et à mesure que je prends le temps de m'installer, je prends le temps de boire et de manger. Je ne me dépêche plus, écrasée par la culpabilité. Cela devient un temps de repos et même de plaisir. Pendant un moment, même court, je ne suis plus dans ma souffrance, je redécouvre des sensations, je me donne du plaisir. Mais surtout, j'accepte que ma souffrance soit légitime et que, pour le moment, vin et chocolat soient mes remèdes.

Durant les séances qui suivent, nous travaillons la réceptivité et les actes conscients que j'ai commencé à vivre sans le savoir.

Lorsque la souffrance n'est pas trop forte, je prends ma douche en sentant la chaleur de l'eau, la douceur de la mousse du gel, l'odeur de pêche, qui me réconfortent. J'épluche mes pommes de terre et mes carottes en accueillant leur forme, leur température, le grain des tubercules, la couleur lumineuse de la chair, la force que je mets dans mes doigts pour les éplucher. Je prends mon temps, je ne pense plus, je me sens transportée dans un autre monde pendant de courts instants.

Puis la respiration d'énergie et la marche consciente m'aident hors de la maison. Petit à petit, mon espace s'agrandit, mes journées se remplissent d'autre chose que du souvenir des événements.

Un jour particulièrement douloureux, où les images, la souffrance me taraudent sans cesse, j'essaye de trouver une action qui me demanderait un investissement important. Je vois alors ma corbeille de linge à repasser pleine et décide, au moins, de commencer mon repassage.

J'installe ma planche à repasser devant la fenêtre. Je ne me suis jamais lassée de la vue des pins et de la mer, toujours présents et toujours diffé-

rents. Je commence par une robe pour ma fille de sept ans. C'est ce qui me motive le plus, avec ses couleurs, son tissu au toucher doux et léger. Tant de sensations sont à ma disposition : la chaleur après le passage du fer, l'odeur de la vapeur (je mets toujours une goutte d'eau de Cologne dans l'eau), les différentes textures, les couleurs, les formes, le vêtement froissé puis net et bien plié...

De vêtement en vêtement, l'après-midi passe et l'heure d'aller chercher les enfants à l'école arrive. Je réalise que je n'ai pas bu. Comme me l'a appris la thérapeute, je prends quelques instants pour retrouver quelques-unes des sensations accueillies, pour savourer ma satisfaction devant les piles de linge repassé, et une joie profonde m'envahit : « Je n'ai même pas pensé à boire ! » C'est le cœur léger et plein d'espoir que je vais chercher mes enfants à l'école.

Ainsi, chaque fois que des idées noires me viennent, je me mets à repasser devant ma fenêtre, et je retrouve un certain calme.

Moins tendue, moins fatiguée, nous pouvons aborder l'émissivité avec la thérapeute. La concentration m'a redonné le goût de la lecture, la décentration m'a permis le plus souvent d'entreprendre une activité lorsque les images douloureuses reviennent, l'élimination m'a aidée à me libérer à mon rythme du trop-plein de souffrance.

Je sais que je ne penserai jamais au décès de mon fils sans une boule dans la gorge, sans une émotion, mais je peux vivre avec, me consacrer à ma famille, avoir des activités, des amis. Et j'aimerais conclure sur le thème de la souffrance avec François Roustang : « Tant qu'elle était une peine qui nous assaillait, elle était source d'inhibition. Maintenant, elle est devenue l'ingrédient de notre humanité<sup>1</sup>. »

---

1. ROUSTANG F., *Savoir attendre pour que la vie change*, Odile Jacob, 2006.

## La retraite et la fin de vie

### Antoinette à la maison de retraite

À quatre-vingt-un ans, Antoinette est une petite dame toute menue, au regard triste et à la voix faible qui vit dans une maison de retraite, non loin de sa fille. Elle passe ses journées dans son fauteuil devant la fenêtre de sa chambre et n'a plus goût à rien. Enfermée dans son passé, elle ne vit plus que dans sa tête et son imaginaire.

Pour faire plaisir à sa fille, elle accepte de me rencontrer. « Je suis vieille, je suis laide, je ne peux plus rien faire, j'ai envie de mourir », me répète-t-elle plusieurs fois durant notre entretien.

Avant de nous séparer, je lui propose un exercice de détente dans son fauteuil. Pendant l'installation, elle prend conscience que sa position n'est pas aussi confortable que ce qu'elle croyait. Je lui mets un oreiller dans le dos et pose ses jambes sur un petit tabouret. Puis je lui fais accueillir le contact de ses jambes sur le tabouret, celui de son bassin et de son dos dans le fauteuil, la position de sa tête et le contact de ses bras là où ils sont posés.

Malgré la persistance de certaines douleurs, Antoinette se sent mieux installée et pousse un soupir de soulagement. Elle accepte que je revienne la semaine suivante.

En entrant dans la chambre, je retrouve une Antoinette un peu plus détendue. Elle apprécie d'être mieux installée et ses jambes sont moins lourdes le soir. « Mais, vous savez, la vieillesse, c'est une entreprise de démolition, et vous ne pourrez rien y faire ! » me prévient-elle.

Je lui propose de poursuivre la détente et d'expérimenter une installation plus approfondie. Antoinette accueille les sensations de son corps telles qu'elles sont dans l'instant présent et non telles qu'elles sont devenues dans son imaginaire. Elle sent ses points de contact qu'elle retrouve

avec confiance, son épaisseur, ses zones douloureuses ou silencieuses, et éprouve même un certain plaisir à se caresser les mains : « Elles sont douces ! » s'étonne-t-elle. Son corps peut encore lui procurer du plaisir.

Je lui pose un galet dans les mains, et lui demande d'accueillir toutes les sensations qu'il lui procure. Elle sent son poids, sa fraîcheur, puis tout d'un coup elle part dans ses souvenirs de vacances dans le Midi avec ses enfants. Elle me raconte des anecdotes qu'elle avait « oubliées ». Sa voix est plus tonique, ses yeux pétillent, je n'arrive plus à l'arrêter.

Ayant entendu qu'elle aimait écrire, je lui propose de rédiger un souvenir pour la prochaine fois. Je sens que la confiance s'est installée et que nous pouvons travailler ensemble.

Au fil des séances, l'accueil des sensations va aider Antoinette à entrer en relation juste avec son corps, à l'accepter tel qu'il est aujourd'hui. Malgré l'image négative, les zones douloureuses, le manque de souplesse, la fatigue, il y a encore des potentialités qu'elle n'utilise plus ou qu'elle utilise mal. Elle apprend à mettre en place des stratégies pour exploiter ses possibilités tout en se ménageant. La relaxation psychosensorielle la conduit à une meilleure relation avec elle-même, à une détente plus profonde.

Elle retrouve le plaisir de l'écriture. Ses jambes moins lourdes et la marche consciente l'amènent à se déplacer plus facilement dans sa chambre et pour aller à la salle à manger (où elle refusait de se rendre les derniers temps).

La réceptivité sensorielle va compléter cette ouverture vers l'environnement et les autres. Nous allons dans le jardin accueillir les couleurs, les formes, les odeurs, le soleil ou la fraîcheur. Antoinette, qui ne connaissait qu'un bout de jardin à travers sa fenêtre, voit son horizon s'élargir et redécouvre bien des choses dont elle ne se souvenait plus. À table, elle retrouve le plaisir de certains aliments, l'agréable présence de ses voisins.

L'ouïe reste toutefois une difficulté pour Antoinette, qui n'entend plus très bien. Lorsqu'elle acceptera de consulter un médecin, sa fille l'y emmènera.

À la dixième séance, Antoinette se plaint de ne plus avoir de mémoire et de perdre ses affaires, en particulier ses lunettes et son crayon. Nous expérimentons alors les actes conscients : la vieille dame prend le temps de décider de l'endroit où elle va poser ses lunettes, elle se sent marcher jusqu'au lieu choisi, voit la corbeille sur la table de nuit, sent sa main qui lâche les lunettes, et revoit enfin mentalement les lunettes dans la corbeille.

À la séance suivante, Antoinette est toute contente. Elle ne cherche plus ses lunettes, elle sait où elle les a posées ; elle a procédé de la même façon avec son crayon.

Par les actes conscients, elle apprend aussi à économiser son énergie, à utiliser juste ce qu'il lui faut de forces pour fermer sa porte ou sa fenêtre. Elle se sent un peu moins fatiguée.

Lors d'une séance où Antoinette se sent épuisée, découragée, je lui propose de me lire un passage de son choix parmi ce qu'elle a écrit. Elle accepte avec joie mais timidité. Je lui fais sentir sa respiration. Nous jouons avec le rythme, l'amplitude et je lui fais prendre conscience que cela respire en elle, que l'énergie dont elle a besoin est continuellement fournie, qu'une respiration ample et calme amène un état de détente.

Sa lecture à voix haute est posée, claire et audible. Antoinette est toute fière d'avoir pu lire sans trop d'efforts, et touchée de l'intérêt que j'ai eu pour ses souvenirs : « Cela vous intéresse mes histoires, ça alors ! » La semaine suivante, je suis accueillie par plusieurs dames qui me racontent qu'Antoinette leur lit ses « mémoires » certains après-midi.

Antoinette a accepté son corps vieillissant, avec ses limites mais aussi avec ses capacités, ce qui lui a permis de se réconcilier avec elle-même,

de s'ouvrir à tout ce que la vie pouvait encore lui apporter. Aujourd'hui, elle mène une existence tranquille, entre ses promenades dans le jardin en compagnie de deux dames devenues ses amies, ses parties de dominos avec un vieux monsieur très attentionné, et ses écrits sur sa vie à l'intention de ses enfants et petits-enfants.

Parfois, elle invite ses trois amis pour une collation dans sa chambre. Elle qui a toujours aimé recevoir retrouve le plaisir de la préparation, des gestes, du partage.

Bien souvent, par affection et pour lui éviter de la fatigue, nous faisons les choses à la place de la personne âgée. Petit à petit, celle-ci pense alors qu'elle en est incapable et perd toute initiative. Elle ne sait plus décider, organiser et réaliser. Elle se sent inutile, n'a plus envie de rien, devient dépressive et se replie sur elle-même. Pourtant, des petits plaisirs et des joies simples, s'ils ne lui font pas oublier douleurs et moments de découragements, peuvent l'aider à les accepter.

# Conclusion

La méthode Vittoz est avant tout une thérapie du quotidien : elle redonne sens et place à la sensation, reste concrète dans la mesure où les exercices sont progressivement intégrés dans le vécu ordinaire de chacun.

Les exemples qui illustrent les exercices de la méthode Vittoz vous offrent un éclairage concret sur la pratique de cette méthode et sur son efficacité.

Par ce lien profond entre le corps, l'esprit et le cœur, vous pourrez trouver votre vérité, votre liberté d'être, et ce, dans les limites que vous aurez vous-même posées de manière consciente. Ce travail sur le corps peut déclencher la mise en route d'associations qui offriront un accès à l'inconscient.

Reprenons maintenant les grandes lignes de cette méthode.

Pour le docteur Vittoz, le but est simplement d'« être maître chez soi » à savoir :

- de rééduquer ses capacités sensorielles pour voir la réalité telle qu'elle est et non à travers ses fantasmes ;
- de rééduquer sa pensée pour discerner et gérer au mieux ses émotions et les événements qui ont un impact sur soi.

C'est ce « contrôle cérébral » qui permet de lâcher prise et de ne plus tout maîtriser. Il ne conduit pas à nier les personnes, les événements ou les émotions, mais à les vivre et non plus à les subir. La méthode Vittoz apprend à les accepter, puis à se libérer du « trop-plein » destructeur.

Les exercices effectués, souvent centrés sur soi, conduisent à une meilleure relation avec le monde : « Présent à soi, présent au monde ! » C'est dans la mesure où nous sommes bien avec nous-mêmes, que nous saurons être tolérants avec nous-mêmes et donc avec les autres.

La plupart des exercices de la méthode Vittoz peuvent être pratiqués en groupe. Le partage, les identifications, l'acceptation des différences dans la verbalisation, renforcent la confiance en soi et la confiance en l'autre. La peur s'estompe alors, et la relation devient plus naturelle et plus sincère.

Enfin, la volonté n'est pas le volontarisme. « Vouloir son choix », c'est renoncer à vouloir tout, sortir de l'indécision, même s'il est parfois nécessaire de différer son choix lorsque les conditions satisfaisantes ne sont pas réunies ou les projets pas assez clairement définis. La volonté nécessite patience et souplesse.

La méthode Vittoz est une thérapie de l'incarnation, notre être spirituel et notre corps ne font qu'un. Le corps est parole et la parole se vit dans le corps. R. Vittoz nous propose de faire de ce dernier notre meilleur ami pour retrouver la santé.

*« Si les malades, c'est-à-dire tous ceux qui souffrent de ce que je nomme un contrôle insuffisant, peuvent, dans ce simple exposé, trouver une voie, une indication ou seulement déjà un espoir, j'aurai rempli le but que je me propose<sup>1</sup>. »*

---

1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.

## CONCLUSION

La méthode Vittoz amène chacun à reprendre sa vie en main, à accueillir ce qui se passe en lui, à comprendre, à contrôler, à se libérer avec :

- *souplesse*, fruit d'une juste réceptivité conduisant à une pensée adaptée, investie dans sa vie quotidienne ;
- *simplicité*, en vivant simplement les expériences proposées, en étant simple... et non simpliste ;
- *sincérité*, afin d'être authentique dans sa démarche.

Ce livre est le fruit de mes années d'enseignement et de thérapie. Pour cela, j'ai lu et relu l'ouvrage de R. Vittoz. Combien de fois avons-nous approfondi, clarifié certaines notions avec les étudiants, avec les thérapeutes vittoziens ! Simple jalon dans l'évolution de la méthode, je souhaite que cet ouvrage offre des pistes de réflexion, qu'il soulève des critiques. Mon but est de promouvoir la méthode du docteur Vittoz, d'en poser les bases sans les figer.

À chacun de la vivre et de l'expérimenter en toute liberté afin qu'elle reste vivante.



# Bibliographie

BAUDRY M., *Essais de présentation critique et clinique de la méthode du Dr Vittoz*, thèse de médecine, Marseille, 1948.

BOUR P., *Les racines de l'homme*, Robert Laffont, 1996.

BRON-VELAY L.

*Le conscient chez Vittoz*, Pierre Téqui, 2000.

BRUSTON R.

*Petit manuel de rééducation psychosensorielle en psychothérapie Vittoz*, Desclée de Brouwer, 1981.

*De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs*, Epi, 1983.

*La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

BUSSILLET M., *Habiter son corps, découvrir son être : Vittoz, une méthode, une psychothérapie*, Chronique Sociale, 2005.

DAMASIO A. R., LARSONNEUR C., TIERCELIN C., *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience (The Feeling of Himself)*, Odile Jacob, 1999.

DANILO A., *La psychothérapie de Vittoz : vue pédagogique de l'équilibre humain*, mémoire de philosophie, Université de Paris-Sorbonne, 1966.

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

- DANILO A., STEVENIN P., *Le corps dans la vie quotidienne*, Desclée de Brouwer, 1974.
- DEDET S., *Relaxation psychosensorielle dans la psychothérapie Vittoz*, Association Vittoz IRDC, 1999.
- DOLTO F., *L'image inconsciente du corps*, Le Seuil, 2000.
- ESMENJAUD G., *L'insaisissable*, AD Solem, 2000.
- ESPINEY P. (D'), *La psychothérapie du Dr Vittoz*, Pierre Téqui, 1992.
- GIBERT F., GUYON GELLIN C., Dr LECA A., *Vivre mieux au quotidien, Vittoz mode d'emploi*, Chronique sociale, 2006.
- JEGGE C. (père), *Présentation des exercices du docteur Vittoz*, Pierre Téqui, 2005.
- LAURENT-KAEPPELIN, *Qu'est-ce que la méthode Vittoz ? Un art de vivre*, Levain, 1980.
- LEDOUX F., *L'unicité de la personne par le développement de la réceptivité*, thèse de doctorat, 1960.
- MONTANDON G., *Technique du traitement de la psychasthénie par la méthode Vittoz*, Diff Edit Quebec, 1996.
- MORTIER J.  
*Réactiver les fonctions naturelles du cerveau, La thérapie Vittoz*, Pierre Téqui, 2005.  
*Vittoz pour les enfants*, Pierre Téqui, 2005.
- ROUSTANG F., *Savoir attendre pour que la vie change*, Odile Jacob, 2006.
- VAN SLYCK THORN J., *Un manuscrit inachevé*, Pierre Téqui, 1994.
- VITTOZ R.,  
*Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.  
*Notes et pensées : angoisse et contrôle*, Pierre Téqui, 1992.

## BIBLIOGRAPHIE

### VITTOZ IRDC

*Faire face aux ruptures de vie, la méthode Vittoz, une réponse possible*, Chronique sociale, 2000.

*Répertoire précis des exercices du docteur Vittoz pour sa rééducation du contrôle cérébral*, charte d'orthodoxie, LEV Montréal, Lyon, 1992.



# Vittoz IRDC

L'IRDC est l'Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral. Cette association a pour but :

- de former des thérapeutes et des didacticiens ;
- de vivre un partage d'expériences locales et fédérales ;
- de développer la recherche dans tous les domaines d'application de la méthode (psychologie, aide pédagogique, enseignement, art de vivre...) ;
- de promouvoir la méthode par des conférences, des séminaires, des participations à des congrès, la rédaction d'articles, de mémoires et de livres.

Il existe quatre associations fédérées :

- Vittoz IRDC Paris, association loi 1901 (39 rue Lantier, 75017 Paris, Tél : 01 42 63 66 44 – Fax : 01 42 63 66 29 – paris.vittoz@free.fr) ;
- Vittoz IRDC Lyon Centre-est, association loi 1901 (siège social : 6 bis, rue Elie Rochette, 69007 Lyon) ;
- Vittoz IRDC Sud, association Loi 1901 (siège social : 20, boulevard Debord, 13012 Marseille) ;
- Vittoz IRDC Fédéral, association Loi 1901 (siège social : 20, boulevard Debord, 13012 Marseille).

## VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Les sites Internet suivants vous donneront de nombreux renseignements sur la méthode Vittoz :

- *[www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)*
- *[www.vittoz.org](http://www.vittoz.org)*

Enfin, vous pouvez contacter l'auteur de cet ouvrage à l'adresse suivante :  
*[martine.mingant@yahoo.fr](mailto:martine.mingant@yahoo.fr)*

N° d'éditeur : 3466

Dépôt légal : avril 2007

*Imprimé en France*