

Un stage de la méthode Vittoz du 22 au 26 novembre

La méthode Vittoz a pour objet l'harmonie des fonctions vitales par la réappropriation de la vie sensorielle, psycho-affective et cérébrale. L'adaptation à la vie dans l'unité de tout son être nous concerne tous et la méthode du Docteur Vittoz nous donne les moyens d'y parvenir.

En effet cette thérapie doit son nom au Docteur Vittoz (1863-1927), médecin généraliste à Lausanne, spécialisé dans les maladies nerveuses. Il pratique l'hypnose et constate que les résultats sont relatifs du fait de la passivité du patient. Le Docteur Vittoz traverse une grave dépression dont il sort guérit par la pratique d'exercices qui donnera son nom à la méthode, laquelle, expérimentée ensuite sur ses patients portera des fruits de guérison enthousiasmants.

En quoi consiste la méthode Vittoz?

Sous la conduite d'un praticien longuement initié, elle s'articule autour d'exercices inspirés de la vie quotidienne. Elle a pour but de retrouver la perception du monde réel afin de vivre consciemment au travers d'actes volontaires posés librement.

La rééducation du contrôle cérébral passe, dans un premier temps, par la perception: le cerveau mis en surchauffe par une activité incessante, génère un déséquilibre nerveux et physique. Il convient de retrouver une harmonie intérieure par des exercices de sensations qui mettent «en veille» l'activité cérébrale.

Ces exercices très simples s'appuient sur l'environnement accueilli par les cinq sens, et ce, sans interférence, sans interprétation... En laissant venir la sensation pure, un repos du cerveau permet une détente agréable de tout notre être. Exemple: sentir une fleur sans émettre de jugement, entendre les bruits qui nous entourent sans les qualifier, sentir, son corps ds le mouvement et dans comme dans l'immobilité, donne le sentiment d'exister.

Le corps petit à petit reprend ses droits, retrouve la jouissance de sentir, et permet une juste appréhension de la réalité si souvent déformée par des pensées incontrôlées!

A ce premier stade de la rééducation le patient comprend qu'il porte en lui la condition de son harmonie intérieure et reprend confiance en la vie.

Cette confiance amorce une prise de conscience nécessaire pour poser des actes dans lesquels toute la personne s'engage, donnant plus d'amplitude à sa vie, plus de présence aux autres, à elle même...

Elle ouvre la voie à l'acte senti ou acte conscient vécu en réceptivité qui permet au sujet de vivre unifié dans l'action: des jeux alternent- concentration - déconcentration – à partir d'images appropriées qui exercent la souplesse en alternant réceptivité et acte conscient.

Un des exercices de déconcentration consiste à lancer une pierre dans une lac dormant, en contemplant des auréoles se dessinant en s'estompant à la surface de l'eau...A l'inverse la concentration nous entraîne dans un champ visuel allant du plus

large, comme embrasser un vaste horizon pour y scruter le clocher d' une église.

Contrairement aux thérapies basées sur l'inconscient, la méthode Vittoz sollicite la conscience la plus éveillée possible par laquelle le patient est parfaitement unifié: en état de présence, le cerveau mémorise!

Ceci se réalise dans des actes tout simples comme se promener en étant conscient de toutes les sensations: le chaud, le froid, les bruits environnants, la pesanteur du pas...

Cette sensation d'unité intérieure- de présence à soi- s' inscrit dans un processus logique de restauration de la personne, elle se stabilise en «travaillant» sur des images ou des gestes qui expriment l'identité de chacun: la ligne verticale, le «un», les paroles accompagnées du geste pour signifier: « je suis un tel ou une telle».

A ce stade de la réalisation de la méthode, le patient guidé par un praticien habilité reprend possession de sa vie libérant des émotions qu'il faut apprivoiser. Les exercices ouvrent un espace qu'il n'est pas toujours facile d'affronter, mais, déjà les moyens sont donnés...Le patient réalise que tout est en lui!

Ce domaine psychique, peut s'avérer très délicat par l' émergence d' histoires bien enfouies dont on ne soupçonnait pas l'activité sournoise. Mais là encore, le sujet est libre d' accueillir les sensations révélées- réfléchir à leur juste place dans sa vie.

Par un retour à la perception, en se reconnectant à la vie dans son instant présent, la distance s'impose entre soi et ses blessures...

Des exercices d'élimination opèrent cette «mise à distance»: l'émotion ressentie et accueillie est écrite sur un tableau ou exprimée dans un dessin, puis effacée - lettre par lettre- lentement- en conscience.

Le tableau vide renvoie à une sensation paisible, le souvenir douloureux s'estompe d'autant qu'il a été identifié, évalué et rangée dans le conscient à la place qu'on veut lui attribuer.

Il est possible aussi de remplacer le mot qui fait mal ou son expression graphique par un mot positif, constructif, ou un dessin harmonieux, l'inscrire paisiblement, s' imprégner de son image mentale ... l'exercice reproduit restructure le moi écorché, renforce l'identité piétinée.

L'acte volontaire, si évident dans son déroulement mais parfois si paralysant dans son élaboration se positionne au terme de ce cheminement. Il ne peut s'accomplir aisément que dans la liberté d'un choix posé et décidé.

Prendre la décision et passer à l'acte peut paraître insurmontable: que de fois nous restons tétanisés devant un coup de fil à passer, une porte à ouvrir sur notre avenir, un engagement à prendre, une vérité à prononcer...

La volonté se rééduque, comme la sensation et à partir de la sensation; elle se fortifie dans des actes répétés aussi banals que de décider de se lever pour ouvrir une fenêtre, ou prendre un verre d'eau... Elle peut s' appliquer ensuite à des enjeux plus existentiels! L'acte volontaire s'exerce dans un élan de tout l'être, son mouvement ressemble à la respiration, laquelle dégage une énergie enivrante.

La mesure prise de l'action à mener précède le «je veux» suivi instantanément d'une inspiration, au sommet de laquelle, la sensation de puissance se libère dans

l'expiration, accomplissant le «je» dans son objet.

L'acte volontaire, librement choisi ne fatigue pas, au contraire son dénouement est souple dans une jouissance palpable, celle de se réaliser parfaitement unifié dans une action, de participer pleinement à la création.

La méthode Vittoz surprenante de sagesse et de simplicité, toujours créative, épouse le cours de la vie quand on l'intègre à ses gestes quotidiens ...Elle est un art de vivre par lequel la personne réalise l'union harmonieuse du cœur et de l'âme par les sens. Source de paix intérieure, elle procure de la joie et rend confiance à tout être blessé par la vie; expression sensible de l'abandon à Dieu, elle encourage et facilite la vie d'oraison.