

## Présentation du Vittoz

La méthode Vittoz est une **approche psychosensorielle** basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes. Elle utilise des exercices très simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plaisir de vivre.

Ces exercices améliorent l'équilibre des deux fonctions principales du cerveau : la **réceptivité** et l'**émissivité**. Le docteur Vittoz appelle « **contrôle cérébral** » la faculté de réguler ces deux fonctions.

Il a mis en évidence un phénomène vibratoire dont les modifications suivent les transformations de l'état cérébral au cours de l'exercice. Il s'agit d'une sorte de pouls qui permet de sentir si le cerveau est en réceptivité ou en émissivité, et permet d'évaluer l'état de calme ou d'anxiété du sujet.

### ■ Les exercices de réceptivité

instaurent un état de présence à soi et au monde extérieur : voir, entendre, toucher, goûter, sentir, consciemment. Ils rendent chacun apte à percevoir et nommer ses états corporels et psychiques : fatigue, dispersion, inquiétude, bien-être, énergie...

### ■ Les exercices de concentration

permettent d'accroître les facultés d'attention, de mémorisation, de discernement. Ils favorisent l'essor de la volonté : choisir, décider, agir...

### ■ L'alternance des expériences de réceptivité et d'émissivité conscientes

touche l'être dans toutes ses dimensions et favorise l'accueil des émotions permettant un travail psychothérapeutique.

### ■ La relaxation psychosensorielle apporte :

- une détente corporelle en agissant sur le fonctionnement du système neuro-végétatif;
- une détente psychique en opérant un lâcher-prise affectif et mental.

Toujours reliée à la réalité de l'environnement, elle offre une pause, un espace de silence et de calme.

La thérapie Vittoz **lie la parole** au vécu corporel conscient, pour ouvrir à un changement en profondeur.

Face à un mal-être ponctuel ou latent, à des épreuves de la vie difficiles à assumer, elle permet dans un premier temps, de « reprendre pied » et de prendre en compte la réalité.

À plus long terme un état de conscience mieux éveillé aux divers aspects de la vie et ouvert aux manifestations de l'inconscient conduit progressivement à une liberté intérieure et à une réelle autonomie.

## INDICATIONS

### À qui s'adresse la méthode Vittoz ?

**L**a méthode Vittoz s'adresse à toute personne, quelque soit son âge, qui désire travailler sur elle en associant approches corporelle et verbale.

La méthode Vittoz est préconisée en travail individuel. Elle peut également être pratiquée en groupe en fonction de la nature de la demande.

#### La méthode Vittoz s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent :

- devenir acteur de leur vie ;
- développer leur potentiel et leur créativité ;
- améliorer leur relation avec eux-mêmes et autrui.

#### La méthode Vittoz s'adresse aux personnes qui :

- manquent d'estime et de confiance en soi ;
- ont des problèmes d'attention, de mémoire, de concentration ;
- sont confrontées à des situations difficiles :
  - enfants, adolescents en difficulté scolaire, en détresse affective,
  - adultes vivant une épreuve particulière (chômage, deuil, divorce, séparation, solitude, difficultés familiales et sociales, vieillissement...).

#### La méthode Vittoz s'adresse à tous ceux qui présentent des troubles de types :

- psychosomatique ou somatique tels que céphalées, migraines, asthme, fatigue nerveuse : surmenage, insomnie, stress, difficultés à se détendre ;
- névrotique : peurs, phobies, états dépressifs, difficultés relationnelles.

En cas de troubles psychiatriques, la méthode Vittoz peut être associée à un traitement de fond. Elle constitue alors un soutien qui favorise une meilleure adaptation du patient à la vie quotidienne en lui faisant prendre conscience de sa réalité corporelle et sensorielle. Le thérapeute Vittoz devient un repère et participe efficacement à la prise en charge globale du sujet.

## Conditions de la cure Vittoz

**DURÉE D'UNE SÉANCE :** 50 à 60 minutes

**DURÉE MOYENNE D'UNE THÉRAPIE :** quelques mois à deux ou trois ans

**RYTHME MOYEN :** une séance par semaine

**PRIX D'UNE SÉANCE :** 35 à 50 euros

## VIGNETTES CLINIQUES

Résumés de situations présentées dans l'ouvrage: *Face aux ruptures de vie, La méthode Vittoz, une réponse possible*, production Vittoz IRDC, Chronique sociale, Lyon, janvier 2001.

**CAROL****Une maternité difficile**

- 27 ans
- mariée depuis 8 ans
- enceinte d'un mois
- très angoissée par cette grossesse qu'elle refuse, liée à la culpabilité d'une aventure extra-conjugale très antérieure à sa grossesse
- a peur de perdre sa place dans sa famille, délogée par le bébé
- très forte ambivalence, obsessions

**Temps forts de la cure :**

Tout au long de sa psychothérapie, l'essentiel aura été de lui faire prendre **conscience des sensations de son corps**, de l'environnement et des événements concrets de sa vie qu'elle déformait afin d'alimenter inconsciemment son angoisse. Elle a pu repérer les sensations corporelles de l'angoisse et apaiser celle-ci par la **respiration** et le contact de ses mains sur son ventre.

Le travail a consisté essentiellement en une enquête minutieuse sur les faits réels, puis une **élimination** des éléments imaginés, et enfin des exercices de **concentration** sur les faits posés par écrit et visualisés.

**Résultats obtenus :**

Carol a pu entamer un processus de réconciliation avec elle-même, avec sa place d'adulte et de femme.

Elle a pu assouplir ses mécanismes obsessionnels.

L'acceptation progressive de son désir d'enfant, clairement différencié de ses fantasmes de culpabilité a débouché sur le plaisir de sa maternité.

Quatre mois après la naissance de son fils, elle pouvait dire : « Je suis heureuse »

Résumé de la situation 11, page 42.

**REBECCA****Séquelles de rupture chez l'adolescent. Une famille recomposée**

- 13 ans, une allure de jeune fille
- divorce de ses parents lorsqu'elle avait 7 ans
- sa mère s'est remariée, Rebecca a un demi-frère de 5 ans
- elle a le sentiment que sa mère ne s'occupe plus d'elle
- elle demande à être écoutée, regardée, ne sait plus où est sa place, ne « sait pas gérer son temps, je fais tout dans l'urgence ».
- elle appelle au secours.

**Temps forts de la cure :**

La prise de conscience répétée de **l'espace qu'elle occupe** concrètement, lui permet de réaliser que ce n'était pas son frère qui prenait trop de place mais elle qui ne prenait pas sa place.

**En visualisant** les parts de gâteau d'anniversaire attribué à chacun, elle prend conscience que ce n'était pas parce que son frère grandissait que sa part à elle diminuait comme elle le croyait.

Sur une feuille de papier elle **relie deux points par un trait** et ressent la nécessité de points intermédiaires, ce qui – dans sa vie – se traduit par la décision d'organiser son temps en prévoyant deux choses à faire et en vérifiant ensuite leur réalisation.

**Résultats obtenus :**

En utilisant quelques exercices-clés pour elle, elle a pu sortir de cette crise ponctuelle : avoir une approche plus objective de la réalité et apprendre à voir cette réalité comme elle est.

Elle a été aidée scolairement dans la préparation de son brevet.

Elle appelait au secours, cherchant une aide extérieure. Elle découvre que la solution est en elle et qu'elle avait les moyens de s'en sortir.

Résumé de la situation 16, page 54.

**PAUL****Rupture au sein du couple. Prise de conscience**

- 35 ans
- éducation catholique stricte
- cadre, travaille beaucoup
- 3 filles dont il s'occupe activement

- une épouse qui le tient à distance, le méprise
- grosses difficultés conjugales
- mal dans sa peau

**Temps forts de la cure :**

L'important est de lui faire reprendre confiance en lui, de l'aider à redresser l'échine. **La réceptivité**, notamment tactile, lui permet de découvrir un aspect de lui-même qu'il avait jusqu'alors gommé. **La respiration** rythmée, contrôlée, élargie, l'aide à consolider sa colonne vertébrale un peu malmenée et lui ouvre de nouveaux horizons. La conscience de sa place dans l'immobilité avec **l'homme debout** et dans le mouvement à travers **la marche consciente** lui permettent de ne plus marcher en rasant les murs, le regard fuyant.

**Résultats obtenus :**

Après plusieurs mois de travail, Paul a réussi à renforcer sa confiance en lui. Il réussit à faire face à la révélation brutale de l'infidélité de son épouse. Il décide de se libérer des chaînes féminines (mère, sœurs, femme). Soutenu, à sa grande surprise, par ses beaux-parents, il décide de se séparer de son épouse. Plus tard, il fondera un nouveau foyer.

Résumé de la situation 8, page 35.

## FRAGMENTS DE SÉANCES

Exemple de séances avec Julie, jeune fille de 13 ans  
qui est en thérapie depuis quelques mois.

### Extrait de la séance n° 10 : « Installation »

**Projet du thérapeute :** ■ Se mettre en état de présence à soi-même en prenant conscience de son corps, de ses appuis et de sa respiration.

■ Relâcher les tensions.

*Julie arrive assez agitée par tout ce qu'elle a vécu depuis le matin.*

**Déroulement :** « Tu es assise confortablement, le dos droit, et tu sens si tu as chaud, froid ou ni chaud ni froid. Sens aussi la température au contact du siège, au niveau des cuisses, des fessiers et du dos. Sens le contact de tes pieds avec le sol et déposes peu à peu le poids de ton corps sur le siège en étant présente à tes appuis. Tu prends au fur et à mesure, conscience de tes tensions, de leurs emplacements et tu essaies à chaque expiration de les lâcher en te laissant porter par le fauteuil. »

**Effets :** — « Ça me calme ! »

*Le visage et l'attitude de Julie attestent une détente et un mieux être évident.*

L'état de présence à soi, au monde extérieur rend disponible.

### Extrait de la séance n° 12 : Mise à distance suivie d'actes de réceptivité

**Problème évoqué :** Julie dit qu'elle n'arrive pas à se mettre au travail. Elle traîne, recule sans cesse le moment de s'y mettre et ensuite, elle éprouve de la difficulté à se concentrer sur ce qu'elle étudie. Julie veut changer d'attitude, ne sait pas comment faire mais demande de l'aide.

**Projet du thérapeute :** ■ Libérer l'esprit pour pouvoir se concentrer sur une tâche

■ Se recentrer à l'aide des sensations visuelles et tactiles et de la respiration

**Déroulement :** « Assieds-toi devant la table, constate les idées qui encombrant ton esprit (envie de rejoindre une copine, série télévisée...), consciemment tu les nommes et tu les écris sur une feuille. Tu déposes maintenant ce papier en dehors de la pièce. Tu pourras le reprendre après. Puis tu décides par quelle matière tu préfères commencer ton travail et de combien de temps tu as besoin d'y consacrer.

Tu sorts de ton sac, un à un, chaque objet nécessaire à ton travail (agenda, livre, cahier, trousse...). Tu es présente à eux par le regard (couleur, brillant, illustration de la couverture, titre...) et par le toucher (contact, texture, poids, forme...). Tu les installes devant toi de façon harmonieuse et pratique.

Maintenant, tu portes ton attention sur le va-et-vient de ta respiration, tu installes le calme et la présence à toi-même. Quand tu ouvriras les yeux tu accueilleras visuellement la table et tu pourras te mettre au travail.

Une fois ton travail achevé, tu t'accorderas une récompense-ressourçante bien méritée ! »

**Effets :** ■ Le processus d'évitement est désamorcé.

■ L'espace mental de Julie est libéré de l'inutile. Elle peut se consacrer à l'essentiel.

■ La réceptivité aux sensations et la respiration consciente permettent à Julie de se concentrer.

## Extrait de la séance n° 15 : Prise de conscience et restauration

**Problème évoqué :** Julie a ressenti au collège une désapprobation très forte mêlée d'injustice, de la part d'un professeur, ce qui l'a fait pleurer.

### Projet du thérapeute :

1<sup>er</sup> TEMPS :

- Prendre conscience de la situation le plus objectivement possible, départager ce qui revient à Julie, de ce qui appartient à l'adulte.
- Prendre conscience de l'affect éprouvé aux trois niveaux : affectif, corporel et mental.

### Déroulement :

« En images mentales, les yeux fermés, retrouve le lieu de la scène, l'environnement, la luminosité, les couleurs, les odeurs, les personnes qui étaient présentes, ta place exacte, ta position physique. Revois aussi la stature de ce professeur, sa coiffure, son habillement, son attitude corporelle, l'expression de son visage. Laisse venir les mots et les phrases prononcées, l'intonation... Constate ce qui t'a particulièrement blessée affectivement, situe à quel endroit cela te touche dans ton corps, considère la part de réalité et la part d'injustice. Mets des mots sur tout cela. Puis quand ce sera le moment entrouvre progressivement les paupières. »

Il s'est alors instauré un échange sur ce vécu, sur ce qui a été senti (les larmes et la gorge serrée) et ressenti :

— « Je me sens écrasée comme une petite bête. » — « Je me sens complètement nulle. » — « J'ai peur de me retrouver en face de ce professeur »

Julie s'est autorisée à revivre les émotions négatives, sécurisée par la relation avec sa thérapeute.

### Effets :

- La situation revécue est clarifiée : la part subjective et la part objective de l'épisode sont identifiées.
- Les manifestations corporelles de la déstabilisation affective sont reconnues et précisées par la verbalisation, entraînant un début de distanciation.

### Projet du thérapeute :

2<sup>e</sup> TEMPS :

- Restaurer l'image de soi et la confiance en soi.
- Mettre un frein à une émotion destructrice envahissante.
- Lui donner la place qui lui revient, pas plus.

### Déroulement :

« Retrouve un événement qui t'a donné confiance en toi, où tu as senti ta valeur personnelle, où quelqu'un t'a manifesté son affection, son admiration, une situation où tu te sentais à ta place, où tu as eu l'impression d'exister pleinement. »

Il s'agit ensuite :

– de refaire le même travail que précédemment à l'aide de l'induction du thérapeute en insistant sur la trace corporelle de l'événement (où? quoi? à quel endroit du corps?...), sur l'émotion ressentie, sur l'élan positif procuré.

– de constater l'impact de la confiance en soi donnée par cet événement, de mettre des mots dessus et de s'y replonger encore.

### Effets :

- Un sourire s'est dessiné sur le visage de Julie.
- Julie a accepté son échec dans cet épisode, le sentiment de sa valeur a été restauré pour tout le reste.
- On peut penser que si cela se reproduit, Julie aura les moyens de refaire cette restauration et de remettre l'événement à sa place sans qu'il envahisse tout. Elle pourra reprendre pied et retrouver confiance en elle.

Julie est invitée à refaire chez elle ces exercices vécus en séance, ainsi que ceux vécus précédemment qui lui apportent du bien-être, de la sécurité, de la vitalité, de la présence...



## VITTOZ ET RELAXATION

La relaxation constitue un « outil » privilégié, **utilisé en toile de fond, tout au long de la cure**. Du fait de ses caractéristiques, la relaxation Vittoz est dénommée « **relaxation psychosensorielle** » et se distingue des autres pratiques de relaxation (la sophrologie, le training autogène de Schültz, le Jacobson...).

La relaxation psychosensorielle contribue au travail spécifique vittozien d'équilibration consciente entre les deux fonctions cérébrales, en développant la **réceptivité** aux sensations corporelles et la **concentration** sur certaines parties du corps, tout en faisant appel à une participation active du sujet.

### Caractéristiques et objectifs

La relaxation psychosensorielle se caractérise par :

- ✓ l'accueil à l'environnement (contact du corps avec le siège ou le sol, température ambiante, bruit avoisinant,...);
- ✓ l'attention portée à la globalité du corps;
- ✓ la présence à la respiration;
- ✓ la prise de conscience de l'enveloppe corporelle, du tonus musculaire, des organes internes;
- ✓ la concentration sur certains points du corps.

La proposition du thérapeute est **adaptée à chaque patient**, à sa problématique, à la période de la cure.

### Portées physique et psychique

La relaxation constitue pour le patient un moyen privilégié d'être à l'écoute de son corps, d'être plus conscient de son état physique et psychique. La relaxation psychosensorielle apporte en effet :

- ✓ une détente et une mise au repos de l'activité mentale;
- ✓ une présence à soi, une rencontre avec soi-même dans l'environnement, ici et maintenant, **un éprouvé du simple sentiment d'être**;
- ✓ une redécouverte du schéma corporel et un travail intime sur l'image du corps, **une expérience d'« habiter son corps »**;
- ✓ une amélioration de la **confiance en soi**, par la conscience corporelle.

Au-delà de sa portée somatique, la relaxation psychosensorielle possède une véritable portée psychique.

En cours de relaxation, l'abaissement du tonus (relâchement musculaire, ralentissement du rythme cardiaque et de la respiration) peut permettre le retour à la conscience de sensations corporelles anciennes, d'images souvenirs qui ouvrent vers un authentique travail psychique.

Après le temps de relaxation, une place est laissée à la parole liée à ce qu'a vécu et dit le corps. Tout ce travail de verbalisation ancré dans la relation thérapeutique entraîne, là encore, une modification de la relation à soi.

Parmi les indications de la méthode Vittoz, la relaxation psychosensorielle est tout particulièrement indiquée, seule ou parallèlement à un traitement médical, pour des troubles psychosomatiques et des troubles neurovégétatifs (problèmes de sommeil, d'appétit, de tension artérielle...).

Elle apporte une aide efficace aux personnes qui manquent d'estime et de confiance en elles.

## FONDEMENTS THÉORIQUES DE LA MÉTHODE VITTOZ

L'approche du Vittoz est essentiellement **pragmatique**, la méthode a été peu théorisée, elle est constituée d'un ensemble d'exercices élaborés de façon intuitive par le Dr Vittoz, et validés dans le cadre de sa pratique tant sur lui-même que sur ses patients.

Le langage de Roger Vittoz est daté historiquement (1910) mais ses intuitions et le bon sens de ses observations voient leur **pertinence confirmée par la neurophysiologie actuelle**.

### Le Vittoz appartient au groupe des thérapies à médiation corporelle

Il s'agit donc :

- de mettre de la conscience dans des processus corporels habituellement automatiques ;
- d'harmoniser le cerveau du rationnel avec le cerveau des émotions, Vittoz parlait « d'un défaut de connexion entre le cerveau conscient et le cerveau inconscient » ;
- d'utiliser la conscience du corps pour enraciner le sentiment d'identité, parce que la personne a d'abord été structurée par du sensoriel et du perceptif.

À l'intérieur de ce cadre, de façon plus spécifique, l'**originalité du Docteur Vittoz** a été de s'intéresser au **Contrôle Cérébral** qu'il a cherché à optimiser, selon un modèle neurophysiologique :

- le cerveau, organe de base de notre équilibre global, peut être mieux utilisé ;
- le contrôle cérébral avec l'équilibration sensations/pensées est posé en garant d'un équilibre sain.

### I- Le Vittoz du point de vue de la psychopathologie

S'il n'existe pas de théorie du développement dans la démarche Vittoz, on y trouve une conception de la psychopathologie. Roger Vittoz situait l'origine de la pathologie dans l'enfance, quand face à des frustrations répétées, ou à des chocs plus graves, l'enfant pour fuir un réel traumatisant se replie sur lui-même, se coupant de ses sensations et émotions, s'absentant dans un vagabondage mental qui s'interpose entre lui et la réalité.

La stratégie thérapeutique du Dr Vittoz consiste donc à reconnecter le patient avec les sensations dont il s'est coupé. Expérimenter les multiples exercices sensoriels, somesthésiques et mentaux, en séances et hors séance, il lui permettront de rentrer en contact avec lui-même, au risque de la rencontre avec les émotions et les souvenirs enfouis dans la mémoire de son corps. C'est ce que le docteur Vittoz nomme les « clichés ».

Cette reprise de contact deviendra acceptable et les causes des blessures pourront s'élaborer grâce à deux éléments nouveaux :

- une plus grande stabilité émotionnelle, fruit d'un contrôle cérébral retrouvé avec les exercices ;
- les effets de la relation thérapeutique.

Cette relation constitue le lien grâce auquel le patient peut s'autoriser à être lui-même et progressivement entamer le travail de deuil de désirs infantiles qu'il aura retrouvés. Désirs infantiles qui souvent alimentent notre insatisfaction, nous empêchent de jouir du moment présent.



## II- Le Vittoz du point de vue philosophique

Il se rattache à la **psychologie existentielle** selon laquelle l'expérience immédiate du sujet permet une meilleure approche de la réalité que la démarche rationnelle et spéculative.

Et plus précisément, le corps invoqué dans les exercices de réceptivité sensorielle Vittoz est typiquement « le corps comme mode d'être-au-monde, au moment présent » de Merleau-Ponty.

Le Vittoz s'inscrit foncièrement dans la **perspective phénoménologique**, pour laquelle c'est « ce qui arrive » qui importe, dans l'acuité de l'instant présent.

François Dastur, professeur de philosophie, écrit à propos de la phénoménologie :

« *L'union de l'âme et du corps n'est pas advenue une fois pour toutes, elle s'accomplit plutôt à chaque instant dans le mouvement de l'existence qu'il faut comprendre comme un **mouvement continu d'incarnation*** ».

Cette affirmation peut s'appliquer à la démarche Vittoz qui trouve là une validation philosophique de son souci de redonner un corps au patient, par des exercices qui fournissent une navette constante entre corps et esprit.

Si la phénoménologie est la science exploratoire de l'acte de conscience, le Vittoz en est la facilitation, la pratique concrète et quotidienne.

L'identité, comme l'incarnation, ne sont pas des acquis, mais des processus, avec leurs obstacles, leurs échappements. Cultiver ces processus est le domaine électif du Vittoz et de ses exercices, c'est son premier champ de pertinence.

## III- Le Vittoz du point de vue de la neurophysiologie actuelle

« Je prends une pierre dans ma main, je suis présent à cette pierre que je tiens et dont je reçois les sensations de poids, de température, de texture, de couleur. Parce que je suis présent à moi en train de toucher la pierre, je me sens exister. »

Que se passe-t-il dans cet exercice de réceptivité sensorielle, extrêmement simple ?

La perception des sensations se fait à partir d'un influx nerveux qui passe à travers de multiples relais pour parvenir à la conscience en fonction d'un seuil de sensibilité variable. Cette perception va être transformée et élargie par le fait même que la conscience du sujet est mobilisée intentionnellement.

### A. Soubassements neuronaux de l'exercice Vittoz

À partir de certaines expériences\* René Sirven, professeur de neurophysiologie, montre où cela se passe et comment : « *L'exercice de réceptivité sensorielle de Vittoz mobilise le relais réticulo-thalamique des messages sensoriels, donc le couple thalamo-cortical, dans son fonctionnement modulateur, intégratif, (mais) sous l'égide du préfrontal qui, lui, transforme un automatisme cérébral attentionnel en une conduite décidée par un sujet qui dit "Je"* ». « *C'est le couple thalamo-cortical qui agit comme le support et le garant de cette décision* »

### B. Rétroaction neuronale

Dans les processus de ce carrefour neuronal, « *il y a une action corticale en retour, de type inhibiteur abaissant le niveau de réactivité, et assurant le réglage du niveau d'intensité de la réponse tonique* ». C'est cette rétroaction neuronale qui « *explique l'impression de calme somatique et la sensation de présence consciente qu'a le sujet en train de faire l'exercice* ». À l'opposé, l'automatisme de la sensation est naturel mais il évacue le sujet (sensations de type réflexe, ou sans attention particulière). En plus d'un renforcement du **sentiment de soi**, il y a une **sensation d'unité** qui vient de ce que c'est tout l'ensemble du cerveau qui est mobilisé pour l'aboutissement d'un seul moment de réceptivité voulue.

### C. Myélinisation de la cellule nerveuse

Un autre élément qui valide la démarche Vittoz tient au phénomène de facilitation neurologique par la répétition. Plus un neurone est utilisé, plus il se recouvre de myéline, plus les signaux électriques y transitent rapidement. Et plus on pratique de manières différentes, plus le cerveau densifie ses réseaux de neurones. Cette observation est une prime à la répétition fréquente des exercices qui inscrivent de nouveaux circuits dans la matière cérébrale. Roger Vittoz demandait un acte conscient toutes les heures à ses patients.

\* Telle l'expérience d'Hernandez y Peon (1957) sur la perception du chat, décrite par René Sirven, *Vittoz et Pédagogie*, p. 136.



## HISTORIQUE

### I- Les origines de la méthode : Roger Vittoz

#### Le médecin

La méthode Vittoz doit son nom au docteur Roger Vittoz (1863/1925). Il étudia la médecine à Lausanne, Neuchâtel et Genève où il reçut en 1886 son grade « summa com lauda », puis il dirigea avec succès une clinique privée qui attira, de l'étranger, de nombreux patients « neurasthéniques ».

**Deux courants de pensée ont influencé son orientation :  
la connaissance scientifique de son époque et ses contacts avec la philosophie orientale.**

#### Le chercheur

Roger Vittoz a fondé sa méthode sur une approche neurophysiologique dont la primauté marque la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Vittoz a suivi l'enseignement de Charcot à la Salpêtrière et il a lui-même pratiqué l'hypnose, ce qui témoigne de sa participation aux débats de son époque. Comme Freud il abandonna la pratique de l'hypnose pour laisser une plus grande place au patient. Son objectif est de « s'attaquer » à la cause de la maladie et non pas au symptôme. Freud veut donner la parole au patient afin de laisser émerger l'inconscient dans lequel a été refoulé le trauma, cause de la névrose. Vittoz veut donner au patient les moyens de se guérir lui-même en renforçant son **moi conscient** à l'aide du « contrôle cérébral » qu'il s'agit d'exercer.

Il est intéressant de constater que ses intuitions sont validées par les travaux contemporains des neurosciences.

#### Le précurseur

Roger Vittoz s'est intéressé à la philosophie orientale et a certainement été en relation avec la pensée Soufie qui souligne « la capacité à recevoir » comme condition d'un bon équilibre psychologique. Cette approche est venue corroborer sa théorie de rééducation du contrôle cérébral et l'a conforté dans ses intuitions, ses recherches et son expérience clinique.

En considérant le patient dans son unité corporelle, affective et mentale, en partant du ressenti et des sensations corporelles les plus simples, le Vittoz permet aux patients d'apaiser leurs malaises psychiques et les symptômes physiques qui en sont la conséquence. À ce titre le docteur Vittoz est considéré comme un des précurseurs de la psychosomatique.

### II- L'évolution de la méthode

Fin clinicien plutôt que théoricien, le docteur Vittoz a publié un seul ouvrage : *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, paru en 1910 et régulièrement réédité depuis.

■ De son vivant, il a collaboré avec plusieurs médecins français dont le docteur d'Espiney – auteur de plusieurs ouvrages sur Vittoz –, le docteur Vergier, le docteur Pourtal...

■ De 1925 à 1962, la méthode fut transmise de façon scrupuleuse, mais discrète, par ses collaborateurs. En 1960, le docteur Ledoux a soutenu sa thèse de médecine sur la méthode Vittoz.

■ De 1962 à 1970, le docteur Bour, psychiatre à l'hôpital de Saint-Venant (Pas-de-Calais), organise des rencontres régulières de tous les vittoziens.

■ En 1972, sous la pression d'une forte demande, le docteur Rosie Bruston soutenue par le Dr Bour et d'autres personnalités dont Annick de Souzenelle, crée une école de formation l'IRDC : Institut de Recherche et de Développement du Contrôle Cérébral.

Y ont enseigné le Dr Chauchard (neurophysiologie) et le Dr Solié (psychopathologie).

Au fil de son expérience le Dr Bruston a mis au point de nouveaux exercices à portée plus symbolique et psychique. Suzanne Dedet, s'appuyant sur la notion de détente chère à Vittoz, a élaboré une technique de relaxation psychosensorielle dans l'esprit de la cure Vittoz.

Par une attention plus grande à l'inconscient du patient, par une prise en compte de la relation thérapeutique, l'IRDC a contribué à enrichir la méthode en l'ouvrant aux avancées de la pensée contemporaine.



LE VITTOZ

UNE

PÉDAGOGIE

UNE

PSYCHOTHÉRAPIE

UN

ART DE VIVRE