

**Préface de Patrick Bobichon, praticien Vittoz, responsable de la commission
Recherche de l'IRDC, directeur de la formation Instructeurs Groupe FOVEA, pour le
livre « Sentiment de culpabilité, s'en défaire, s'en déprendre avec la méthode Vittoz »
Chronique Sociale, 2018.**

Bonjour, Merci, Pardon. Ces 3 mots magiques facilitent et fluidifient toutes nos relations interpersonnelles du quotidien, dans notre société jugée de plus en plus individualiste et stressée. Mais, et si ces 3 mots étaient aussi efficaces et salutaires dans notre propre relation avec nous-mêmes, avec notre histoire personnelle actuelle et passée pour nous libérer de certains conditionnements, jugements et pensées limitantes et enfermantes ?

Tous les accompagnements individuels divers et variés présentés dans ce livre collectif, montrent l'efficacité de la méthode vittoz pour libérer les personnes enfermées dans un sentiment de culpabilité qui s'exprime dans l'aujourd'hui de leur vie. Il est un lieu où le vittoz exprime aussi toutes ses potentialités d'actualisation et de libération de certains conditionnements : le Vittoz en groupe.

En effet, depuis 2013, la Méthode Vittoz a fait l'objet d'une étude scientifique, à travers un programme nommé FOVEA – FORMation Vittoz à l'Expérience Attentive - qui propose de suivre un cycle de pratique sur une durée de 8 semaines. Ces ateliers de prévention du stress et de promotion du bien-être individuel et collectif proposent de vivre des exercices vittoz en groupe. La méthode Vittoz est une approche psychocorporelle basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes, dans l'ici et maintenant. Elle utilise des exercices simples qui s'intègrent au quotidien, contribuent à lui donner sens et génèrent un plus grand plaisir de vivre.

La redécouverte de la réceptivité à travers la dimension corporelle et sensorielle permet aux personnes de revisiter leur modalité mise en place dans les premières années de leur vie pour rentrer en relation avec les objets, les autres et le monde extérieur. Après chaque expérimentation, chacun peut librement exprimer la manière dont il a vécu chaque exercice. Le praticien Vittoz invite les participants à accueillir leurs sensations, ressentis et pensées avec ouverture, et non-jugement, à la fois les siennes mais aussi ce qui est exprimé par tous les participants du groupe.

Cette alternance de pratique et de mise en mots après chaque expérience vécue dans le groupe mais aussi aux retours des temps de pratiques personnelles d'inter-séance permet de nombreuses prises de conscience des habitudes répétitives, des pensées et ruminations récurrentes qui s'invitent dans le quotidien. Et là, dans ce laboratoire d'un groupe FOVEA, reflet de la société, chacun découvre qu'un même exercice vittoz proposé peut être vécu très différemment, et va libérer la parole et permettre certaines prises de conscience sur certaines pensées automatiques et jugeante sur soi, sur l'autre, sur le groupe en général. Cet ancrage dans l'ici et maintenant au fil de la pratique permet d'apprendre à accueillir ses émotions plus sagement et poser certains choix pour redevenir pleinement acteur de sa vie.

Les résultats de l'étude FOVEA, à travers des questionnaires avant et après, des mesures physiologiques et des tests comparatifs, ont montré qu'outre les aspects de développement de l'attention, de la concentration, la régulation de ses émotions qui permet l'instauration de

l'état de présence attentive (mieux connu sous le nom de pleine conscience) développe aussi des compétences de bienveillance et de coopération.

La bienveillance pourrait donc être une réponse pour développer cette attitude d'accueil (bonjour), de gratitude (merci) et d'acceptation (pardon) pour soi, avec les autres et le monde en général. Aussi, ces groupes d'initiation à la méthode Vittoz dans le cadre de groupe de bien-être peuvent être un début de chemin de reconquête de soi, pour sortir de ses automatismes, de ses pensées parasites négatives et de ses culpabilités et pourra se continuer dans une démarche thérapeutique plus profonde, suivant les besoins et le désir de la personne.

Et continuer chaque jour, quel que soit son âge (le cerveau est neuroplastique tout au long de la vie), ce chemin de transformation, entendre au fond de son intimité résonnés les 3 mots : Va, Vis et Deviens (1) qui tu es.

(1) *Du nom du film franco-israélien « Va, vis et deviens » réalisé par Radu Mihaileanu (2005).*