À l'essai *Notre journaliste Iris Cazaubon a testé…*

# LA MÉTHODE VITTOZ

Affiner la conscience de nos états corporels pour apaiser notre mental et vivre l'instant présent. Les bases de la méthode Vittoz n'ont rien de compliqué au premier abord. Et pourtant, combien sommes-nous à vivre la plupart du temps dans notre mental en étant complètement coupés de notre corps ? C'était en tout cas mon fonctionnement avant de découvrir le pouvoir des sens.

Cela peut paraître étrange mais nous oublions trop souvent que nous avons un corps. Perdus toute la journée dans le flot ininterrompu de nos pensées, nous les laissons occuper toute la place et nous couper de nos sens, de notre conscience corporelle et donc du moment présent. « *Si on veut faire une pause dans sa tête, il faut apprendre à faire une pause avec son corps* », commence Patrick Bobichon, praticien de la méthode Vittoz, qui me reçoit ce jeudi après-midi dans son cabinet lyonnais pour une séance d'initiation. Il m'explique l'histoire de cette méthode, mise au point par le Dr Roger Vittoz dans les années 1910… Il y a donc plus de cent ans ! Roger Vittoz a découvert le potentiel de cette thérapie en la testant sur lui-même alors qu'il était en proie à une dépression profonde. Le thérapeute m'explique que notre cerveau possède deux "modes" : le mode émissif (qui correspond à nos pensées, réflexions, jugements… en bref ce qui se passe dans notre mental) et le mode réceptif (tout ce qui provient de nos récepteurs sensoriels et corporels). « *On ne peut activer les deux en même temps, c'est l'un ou l'autre et c'est ce qui est intéressant* », m'apprend-il.

### RÉÉDUQUER SON CERVEAU

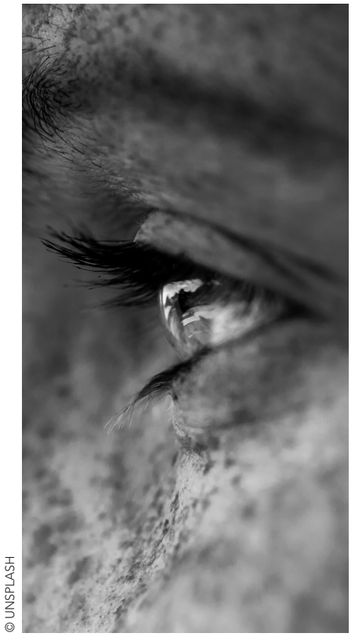
Sans surprise, je constate que j'ai beaucoup plus de facilité à être en mode émissif qu'en mode réceptif. « *Ce n'est pas grave, cela se travaille* ! *Le cerveau se rééduque à n'importe quel âge, c'est toute la beauté de la neuroplasticité* », me rassure Patrick Bobichon. L'avantage avec Vittoz (et c'est d'ailleurs ce qui rend la méthode déstabilisante), c'est qu'il n'y a pas de règles, le but est justement de lâcher prise avec les injonctions ! On peut pratiquer n'importe où, n'importe quand, le temps que l'on veut, il suffit de s'exercer à se relier à ses différents sens. « *Justement, nous allons pratiquer dès maintenant* », me lance mon interlocuteur. Pour ce premier exercice, nous allons travailler sur l'ouïe. Je choisis de fermer les yeux et m'installe bien au fond de mon fauteuil. Patrick me fait écouter un premier son, je n'arrive pas bien à me concentrer, le bruit des voitures qui passent dans la rue me perturbe et un flot de pensées tourbillonne dans ma tête. Je ne peux pas m'empêcher de me juger, de me dire que je n'arriverai jamais à calmer ce mental bouillonnant. « *Oubliez toute notion de performance*, m'encourage le thérapeute, *peu importe que vous ayez songé pendant l'exercice à ce que vous allez manger ce soir, c'est l'expérience qui compte.* » Je ferme à nouveau les yeux pour écouter le bruit suivant, ce sont des tintements plutôt longs, plutôt agréables, je me focalise sur ce son clair, sur sa résonance dans la pièce… et l'exercice prend fin. J'ai enfin vécu l'expérience du mode réceptif : pendant quelques secondes (ce qui est déjà bien selon Patrick), je n'étais connectée qu'aux sons et à rien d'autre.

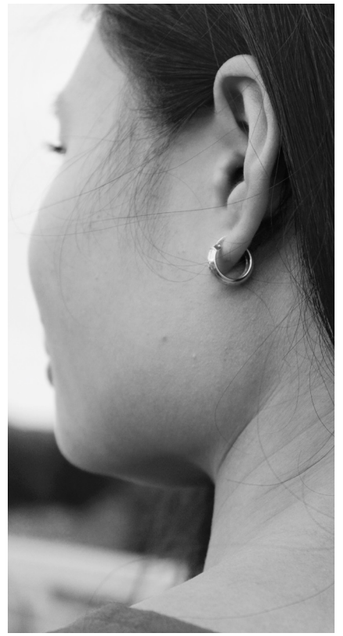
### « POUR PENSER JUSTE, IL FAUT SENTIR JUSTE. »

Après cette première expérience individuelle, le formateur m'invite à participer à une séance de groupe. Il s'agit d'un atelier découverte du programme FoVea© (formation Vittoz à l'expérience attentive), destiné à tout adulte qui souhaite apprendre à se poser dans son corps, à calmer son mental et à développer sa flexibilité émotionnelle. Nous pratiquons plusieurs exercices, basés sur nos différents sens. J'apprécie particulièrement ceux sur le goût et le toucher où je suis pleinement dans mes sensations. Je m'aperçois qu'en temps normal, je mange sans me laisser le temps de savourer ou encore que j'attrape des choses sans réellement les toucher… Je vis en fait à travers le filtre de mes pensées et non dans le concret et dans l'instant présent, mais cela est sur le point de changer ! J'ai toujours espéré trouver un bouton magique qui mettrait mon cerveau sur "pause"… Il n'existe pas de bouton mais il existe mes sens.

### NOTRE CORPS EST NOTRE LIEU RESSOURCE

Après chaque exercice, nous partageons nos ressentis tous ensemble ; c'est drôle de voir à quel point l'expérience raisonne différemment en chacun de nous. Patrick nous enseigne que notre corps est notre lieu ressource, notre maison, et que l'on peut se fier à lui. « *Dans le cadre d'une thérapie Vittoz, il n'est pas rare que mes patients constatent que leur corps fait émerger de lui-même des problématiques enfouies. Le corps est souvent plus clair que le mental pour nous faire comprendre ce que l'on ressent réellement.* » Cette dernière phrase fait particulièrement écho en moi, je décide à partir d'aujourd'hui d'essayer de considérer mon corps autrement, de prendre davantage en compte son langage, ses ressentis et de m'y réfugier quand, dans mon esprit, tout semble aller trop vite. Après tout, lui et moi sommes liés pour la vie, il est peut-être temps de lui laisser prendre la place qu'il mérite ? //





© UNSPLASH

## LE CONCEPT

**La méthode Vittoz, dont les bénéfices sont aujourd'hui validés par une étude scientifique dirigée par Rébecca Shankland, est une approche de pleine conscience intégrée au quotidien, basée sur des exercices psycho-sensoriels. La pratique de ces derniers vise à restaurer un meilleur équilibre psychique et physique. Petit à petit et avec autonomie, le patient va affiner la conscience de ses états corporels émotionnels et mentaux pour enraciner un sentiment d'unité.**

**Qui :** Patrick Bobichon, praticien méthode Vittoz
**Quoi :** La méthode Vittoz
**Comment :**
- en séance individuelle
- en groupes (stages, journées découvertes, ateliers de pratique…)
- en ateliers hebdomadaires FoVea©

**Où :** À Lyon
**Combien :**
Séance individuelle (adulte) : 60 €
Soirée découverte : 30 €
Formation FoVea© : 300 €
**En savoir plus :**
-Tapez "La Méthode Vittoz à Lyon"
-www.vittoz-irdc.net
-www.fovea-organisations.com