

Méthode Vittoz

Pour une attention efficace

Thérapeute et auteur de *Prier avec la méthode Vittoz* (Éditions Emmanuel), Mireille Lecourtier constate les difficultés de concentration de ses patients ainsi que l'efficacité de la méthode Vittoz, qui prend en compte la personne tout entière.

Diriez-vous que nous souffrons particulièrement de troubles de l'attention? Oui, ou plus précisément, nous manquons de présence, nous échappons sans cesse au moment présent. Nous zappons, Nous recevons sans arrêt des informations, alors que notre cerveau n'a pas besoin de tout connaître, nous sommes soumis au stress extérieur, nous vivons dans le virtuel. Nous manquons tous de présence au réel... Dieu nous semble absent, mais c'est nous qui ne sommes pas là, sans cesse préoccupés, le mental encombré.

La méthode Vittoz peut nous aider à être plus attentifs, dites-vous. Comment l'avez-vous découverte?

Je l'ai découverte alors que j'étais médecin. J'ai été tellement émerveillée par cette méthode que j'ai décidé d'exercer en tant que thérapeute Vittoz. La méthode développe la conscience de soi, du réel, de l'instant présent. Elle nous apprend à être dans le réel, et non dans l'imaginaire. Avec elle, j'apprends à vivre avec tout mon être, mon corps, mon âme et mon esprit. Je me rends réceptif à la grâce dans la prière, la vie spirituelle au sens large et la vie quotidienne toute simple.

Comment procède la méthode Vittoz?

Elle développe les facultés naturelles du cerveau que sont la réceptivité, la concentration et la volonté. La réceptivité s'exerce en posant, au long de la journée, des actes conscients, sentis et non pas pensés. C'est être présent à ce que je fais, être dans la sensation pure, en ressentant le froid de la poignée en ouvrant la porte, par exemple, sans penser à autre chose. Une fois que nous sommes bien conscients, nous sommes capables de nous concentrer sans effort. Nos tensions lâchent. La réceptivité par les actes conscients calme le cerveau, freine les pensées, procure la détente du corps et le calme dans le mental. Les actes conscients nous unifient. La concentration nous aide à fixer notre attention sans nous laisser distraire.



La volonté s'exerce en posant des actes décidés : savoir ce que l'on veut et aller jusqu'au bout. Le fait de vivre l'instant présent, source de joie, de paix et de détente, ouvre à la gratitude. À la joie d'exister.

Comment s'inspirer de cette méthode dans notre manière d'éduquer les enfants?

Quand les parents la pratiquent pour eux-mêmes, c'est excellent pour les enfants qui seront plus faciles, plus calmes. Nous transmettons nos propres difficultés et fonctionnements à nos enfants. Ces derniers sont très dispersés, ils manquent d'attention et de persévérance. On peut mettre en place quelques exercices, que je décris dans mon livre, avant la prière : bien se disposer à être présent à Dieu en étant d'abord présent à soi-même, ensuite présent à Dieu ; être capable de demeurer dans la prière, dans la réceptivité spirituelle pour nous relier à nous-même et à notre profondeur, et nous faire trouver Dieu en nous. Ce dont nous manquons, c'est de trouver le Seigneur au quotidien, en étant vraiment présent quand on épluche les carottes, quand on s'occupe des enfants. La méthode Vittoz est un chemin de liberté intérieure et un chemin vers le Royaume déjà là. Elle permet de pacifier notre demeure intérieure et nous ouvre à rencontrer Dieu au quotidien. ■

Propos recueillis par Pauline Quillon

Prier avec la méthode Vittoz.
Un support humain à la grâce
par Mireille Lecourtier,
Éditions Emmanuel, 228 p., 15 €.

