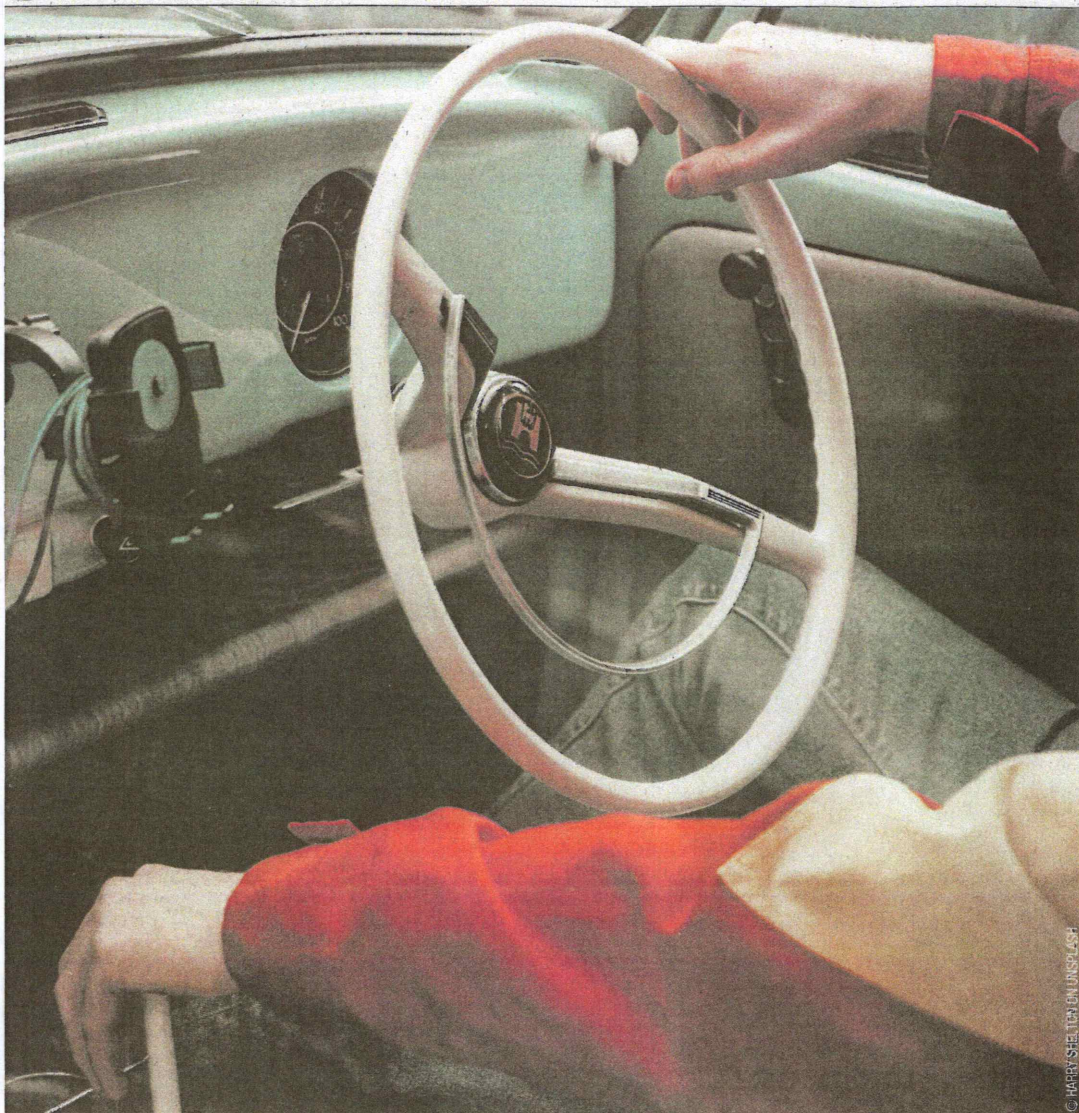




© HARRY SHELTON / UNISPLASH

Ghislaine Prouvost
est praticienne Vittoz,
membre certifié de
l'association Roger-Vittoz.

POUR ALLER PLUS LOIN
www.therapie-vittoz.org
<http://lamethodevittoz.fr>

PSYCHO POSITIVE
AIDER SON CERVEAU

REPRENDRE LES MANETTES

Stressé ou dressé ? Savez-vous qu'on peut activement dompter son cerveau et gagner en conscience, concentration avec calme et détente en bonus ! Cap sur l'équilibre psychique avec la méthode Vittoz.

PAR GHISLAINE PROUVOST - PROPOS RECUEILLIS PAR MAGALI MICHEL

Qui ne connaît pas au cours de sa vie des moments difficiles ? Stress, insomnie, obsession, état dépressif, burn-out... Une psychothérapie élaborée il y a un peu plus d'un siècle par un médecin suisse connaît une particulière efficacité pour faire face à ces symptômes répandus. La méthode Vittoz permet de rééduquer le cerveau. La cure est simple. Elle commence par apprendre à sentir sans penser ! Tout un programme

au menu de ce soin efficace pour freiner le mental en roue libre.

UN CERVEAU, DEUX FONCTIONS

Tout débute à Lausanne quand Roger Vittoz découvre progressivement les bienfaits de la conscience. Le médecin s'appuie sur les deux fonctions principales du cerveau humain : recevoir et émettre. Comme tous les organes, le cerveau ne peut à la fois émettre et recevoir. Pour revenir aux commandes, quitter l'état passif incontrôlable d'un mental emballé à tombeau ouvert, il va s'agir de jouer alternativement avec la fonction émissive et la fonction réceptive du cerveau. La première part du cerveau : volonté, pensée... Elle a pour qualité la concentration. La seconde vient au cerveau : émotions, sensations, mouvements ou proprioception, cette perception de la position des différentes parties du corps. Elle a pour corolaire la conscience. C'est un état tout aussi actif, mais beaucoup plus régénérateur et ressourçant pour l'organe cérébral.

RETOUR AU CORPS

Très concrètement, cette rééducation fonctionnelle va s'ancrer dans le corps. Je vais en premier reven

dans mon corps et mes sens. Je réapprends à être réceptif, à voir « comme l'enfant au réveil ». Il va s'agir de voir, sentir, toucher, entendre ou goûter en étant entièrement présent à l'information sensorielle. Sans jugement, ni analyse. Je reçois les informations venant de mon environnement (mais aussi de moi) telles qu'elles sont. Elles accèdent à ma conscience. C'est tout. J'habite mon corps, j'y suis chez moi. Ensuite la concentration pourra se muscler. La concentration, c'est la capacité à être rassemblé, entièrement donné à une « tâche ». À l'inverse de la réceptivité, l'émissivité part de moi, de ma conscience vers l'extérieur. La concentration est souple, c'est un repos. Je suis alors entièrement là, donné à ce que je fais, sans aucune tension, sans aucune pensée parasite.

À l'appui de ce fonctionnement équilibré, je peux ensuite mettre à distance ou éliminer, refuser une pensée toxique ou source d'angoisse. Je décide que telle pensée n'a pas lieu d'être maintenant. Je m'en occuperai plus tard.

AU VOLANT

Car la méthode qui rend au sujet le volant de sa voiture a pour but de fortifier la volonté en souplesse. C'est un peu comme passer d'un état où « je fais ce que je veux » soumis à pulsions et impulsions à un état calme et tranquille où « je veux tout ce que je fais » en pleine liberté et responsabilité. Je rassemble mon énergie vers un objectif précis et j'y parviens mieux si rien ne résiste à l'intérieur de moi. Après la rééducation fonctionnelle plancher, le Vittoz permet aussi d'apporter un mieux-être psychique.

TÉMOIGNAGE

« J'AVAIS LA TÊTE AILLEURS »

Alice, 23 ans, « très cérébrale » rencontrait des difficultés de concentration gênantes dans sa vie quotidienne. La jeune professeur des écoles a trouvé un outil.

« L'année de la préparation de mon concours, je travaillais comme sacristine dans une paroisse. C'était un contrat "logement contre service" avec pas mal d'heures à faire dans la paroisse. Au début, j'avais beaucoup de difficulté dans les tâches concrètes qui demandent de l'attention. Mes pensées m'empêchaient de faire correctement mon travail. J'oubliais beaucoup de choses. J'étais ailleurs. J'étais très maladroite. Conduire, cuisiner... La moindre chose me demandait énormément d'efforts. Au gré de 18 séances ventilées sur neuf mois, on a travaillé surtout sur mes capacités fonctionnelles. J'en suis ressortie beaucoup plus présente et attentive. J'ai appris à compartimenter, à changer la vision de moi-même. Je croyais être irréversiblement maladroite, je sais maintenant que je peux changer. Depuis ma thérapie, je suis plus consciente. J'ai appris à activer, volontairement, cette capacité. Cet été, dans une situation compliquée pour moi, j'ai pu me rappeler de certains exercices très utiles. Le Vittoz est devenu un outil que je peux mobiliser en toute autonomie. »

ALLER PLUS LOIN

Meditatio

La méthode Vittoz facilite la vie spirituelle en mettant le sujet en état actif de réceptivité, comme une paume ouverte. Il peut alors s'alléger des comparaisons, dévalorisations, scrupules et autres petits bêtes noirs du mental... Envie d'essayer ? À compter de ce mois d'octobre, un programme Vittoz en 10 exercices vous attend sur **Meditatio**, la première application de méditation chrétienne francophone. Le premier exercice est en accès libre et les suivants sont réservés aux abonnés, mais rassurez-vous : les lecteurs de *L'Invisible* bénéficient d'un « code avantage » qui leur permettra d'accéder à l'ensemble des contenus de l'application pendant 6 mois ! Rendez-vous en dernière page pour en savoir plus et sur : www.meditatio.app

5 MOTS-CLÉS

POUR COMPRENDRE LA MÉTHODE VITTOZ

1 Réceptivité

C'est la capacité à accueillir les sensations, les émotions, la proprioception ou le mouvement sans émettre de jugement, donc sans penser que ce serait mieux autrement ! C'est l'accueil simple, une adhésion active. Je ressens sans pensée ni jugement.

2 Émissivité

C'est souvent un cerveau trop émissif qui fait perdre les pédales. La concentration devient difficile, l'énergie est gaspillée. Le cerveau envahi ne priorise plus... Les sensations deviennent cotonneuses, provoquant de l'anxiété. Le cerveau doit réapprendre à alterner entre phases de repos et phases de travail pour retrouver une émissivité souple.

3 Contrôle cérébral

L'équilibre entre les deux fonctions cérébrales recrée l'harmonie que Roger Vittoz appelait contrôle cérébral. En plein essor des neurosciences et éloge de la pleine conscience, on se rend compte que Roger Vittoz avait 120 ans d'avance !

4 Onde cérébrale

Roger Vittoz a découvert que le cerveau émet des vibrations. Ces vibrations sont perceptibles par la main d'un thérapeute entraîné. Comme le médecin prend le pouls pour contrôler le cœur, le praticien Vittoz reçoit « le pouls » du cerveau. La prise de vibration permet donc au thérapeute de contrôler l'état cérébral du patient et son activité pour l'aider à exécuter l'exercice de façon exacte et précise.

5 Acte conscient

C'est mettre de la conscience dans tout ce que l'on fait, être présent à ses sensations, sentir ses actes sans les penser ni les juger.

RETROUVEZ

TOUS LES

ARTICLES PSYCHO



« Flashez-moi avec votre téléphone »