

Roger Vittoz (1863-1925), médecin suisse, est réputé pour ses soins aux malades dits « psychasthéniques ».

Prenant appui sur la perception sensorielle, il initie une méthode basée sur le développement de la conscience.

Il est l'un des premiers à faire le lien entre la physiologie organique et le psychisme. Et vit l'expérience de soulager ses nombreux patients en les aidant à prendre conscience de leur fonctionnement cérébral défectueux.

Il leur « prescrit » des exercices sensoriels, corporels ou mentaux à répéter quotidiennement pour les amener à devenir acteur de leur mieux-être.

De ce fait, il est un des premiers thérapeutes à utiliser la notion de plasticité du cerveau.

Il découvre aussi la possibilité de percevoir la vibration cérébrale dans sa main.

Il écrit en 1911, un ouvrage de référence pour présenter sa Méthode :

« **Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral** »

Créée en 1977, l'Association Roger Vittoz a pour but de transmettre et de poursuivre le travail du docteur Vittoz.

Elle assure la formation initiale et continue de psycho-praticiens.

MÉTHODE VITTOZ

Psychothérapie
et Pédagogie
à Médiation
Corporelle

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

La Méthode Vittoz est une psychothérapie à médiation corporelle dont la spécificité est la rééducation du fonctionnement du cerveau.

Grâce à la pratique d'exercices simples, elle permet de :

- développer la conscience corporelle et sensorielle,
- améliorer la faculté de concentration et de mémorisation,
- accueillir les émotions, les idées qui nous habitent dans l'instant et mieux les gérer,
- accroître la capacité de choisir, de décider, d'agir.

Il devient ainsi possible de :

- installer, dans la souplesse, de nouvelles habitudes mentales,
- laisser émerger des émotions liées à un traumatisme ancien, pour s'en libérer,
- trouver un meilleur équilibre entre le conscient et l'inconscient.

QUELS EN SONT LES BIENFAITS ?

- **la conscience du moment présent,**
- **une détente profonde,**
- **la conscience de soi, de l'autre, de son environnement,**
- **une plus grande unité de la personne,**



- **un chemin d'autonomie, d'estime de soi et de confiance.**

A QUI S'ADRESSE-T-ELLE ?

La méthode s'adresse à tous : adultes, enfants, adolescents

à vous qui :

- vous sentez stressé, tendu, dispersé, anxieux...
- traversez une période difficile,
- souffrez de troubles du sommeil,
- subissez vos pensées négatives,
- souhaitez porter plus d'attention à l'écoute de votre corps
- cherchez une aide pour votre enfant en difficulté,
- faites le choix d'une méthode qui s'accorde avec votre être profond,

à vous qui avez simplement le désir de :

- expérimenter la conscience du moment présent,
- devenir acteur de votre mieux-être.

La Pratique

Dans le cadre de la relation thérapeutique, le Patient est accompagné par un Praticien certifié de l'Association Roger Vittoz, en séances individuelles d'environ une heure.

L'Association propose également des ateliers, des stages de découverte et d'approfondissement, des cures intensives.

Vous trouverez tous les renseignements sur le site
therapie-vittoz.org