



Se réconcilier avec son corps

Dans un monde qui vit trop vite, comment retrouver le réel et garder son unité intérieure? En vivant le moment présent, à partir de nos sensations. Enquête sur la méthode Vittoz.

Par Florence Brière-Loth
Illustration : Elvine, pour FC

Le Ménalque des *Caractères* de La Bruyère aurait été un patient idéal pour Roger Vittoz : distrait, confus dans ses gestes et ses pensées, pour la simple raison qu'il n'est pas présent à ce qu'il fait. « *Ménalque demande ses gants qu'il a dans les mains. Il cherche, il brouille, il crie, il s'échauffe, on lui perd tout, on lui égare tout...* »

Toute la méthode de Roger Vittoz vise à corriger, par le rétablissement du contrôle cérébral, le dysfonctionnement du cerveau des Ménalque et autres malades plus atteints. Ce médecin suisse (1863-1925), protestant, a longtemps cherché le moyen de guérir sa clientèle de « nerveux », élargie par la suite au grand public.

Vittoz voit l'homme dans sa globalité, corps, cœur et esprit intimement liés. « *C'est une thérapie de l'incarnation* », remarque Valérie Maillot, praticienne Vittoz à Fontainebleau ⁽¹⁾, loin de Descartes, qui sépare corps et esprit, mais aussi de l'hédonisme, où seul compte le corps. « *En ce sens, Vittoz est l'un des premiers psychosomatiques* » (qui s'intéressent à l'influence du psychisme sur l'organisme).

Alexis, 45 ans, chef d'entreprise à Marseille, est un cérébral : « *J'ai découvert que j'avais un corps, pas uniquement quand je fais du sport mais en permanence et que, grâce à lui, je peux mettre à distance des idées et des émotions perturbantes* ». Robert, 61 ans, consultant à Bordeaux, qui s'est guéri d'un « burn out » à l'aide de la méthode,

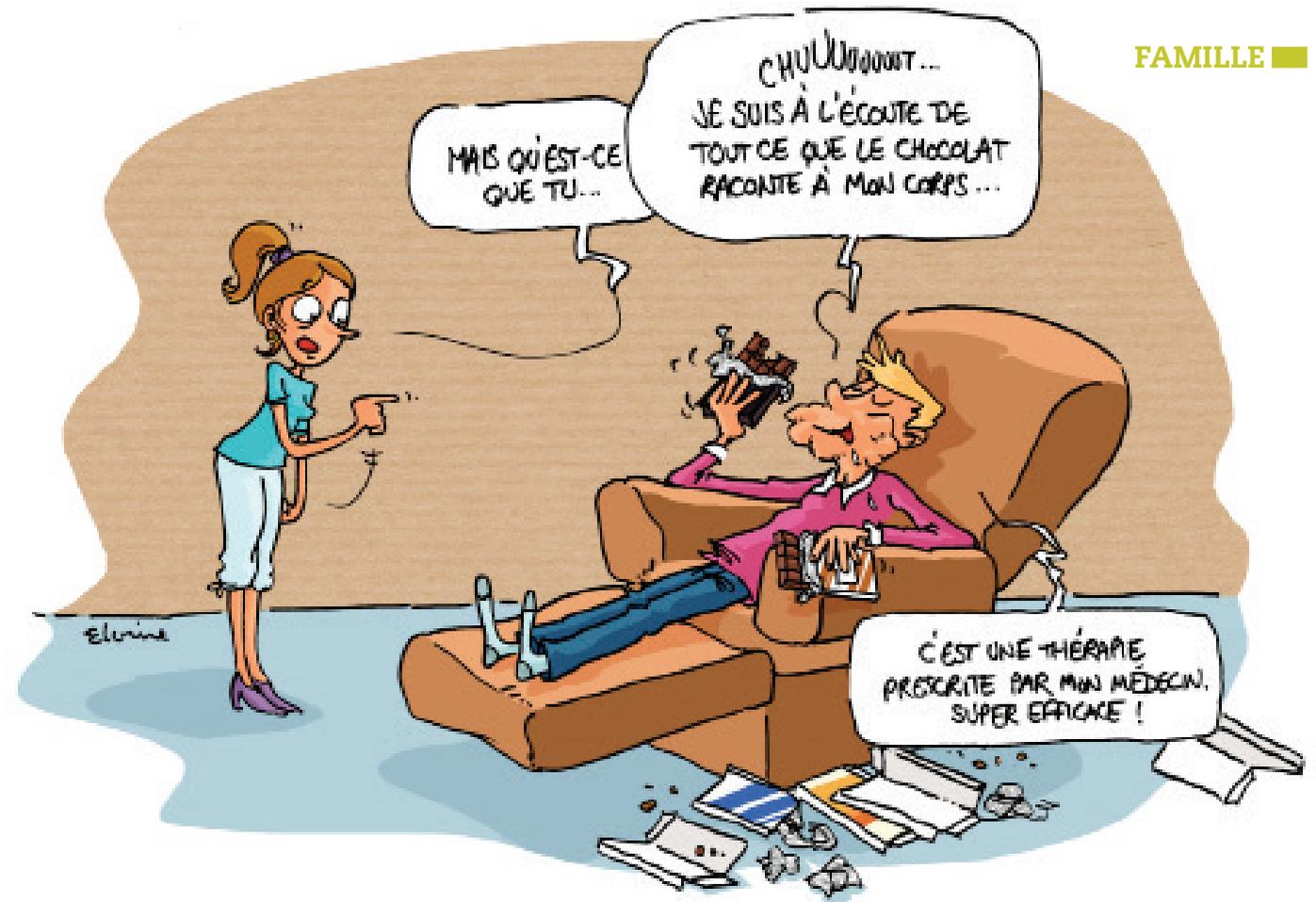
ajoute : « *Pour les gens cérébraux, les thérapies verbales ont leurs limites, car on reste dans la parole et l'analyse. Vittoz fait appel à tout l'être* ».

Alors, comment définir la méthode Vittoz ? Relaxation ? Méthode d'approche corporelle ? C'est une psychothérapie à médiation corporelle, à cause de ces allers et retours permanents entre le corps et le psychisme, même si ses praticiens ne sont pas psychothérapeutes. Outil pour se connaître, pour se réconcilier avec soi-même, selon l'expression de Valérie Maillot, elle peut, en ce sens, être une méthode de développement personnel. « *La méthode Vittoz m'a fait prendre conscience que j'étais trop active, je faisais tout très vite* », confie Véronique, 46 ans, mère de cinq enfants, qui l'a suivie pendant deux ans. « *Avec les exercices, j'ai pu réapprendre à faire les choses posément les unes après les autres, même quand je suis pressée.* »

Efficace chez les enfants hyperactifs

Selon la difficulté à traiter, une thérapie peut durer de plusieurs mois à plusieurs années, au rythme d'une séance par semaine. Le choix du thérapeute est capital. « *Attention à certaines interprétations qui tendent à faire de Vittoz une méthode de concentration fermée sur elle-même* », prévient le Père Vianney, religieux apostolique. Il faut une personne formée dans l'une ou l'autre des deux associations Vittoz ⁽²⁾, sachant qu'elles travaillent ensemble.

Cette méthode est accessible à tous, de 7 à 77 ans, exception faite des malades psychiatriques sévères. Elle répond à un besoin très actuel : « *Dans notre société occidentale, les gens sont souvent trop dans*



leur tête ou submergés par leur sensibilité », continue le Père Vianney.

Ses bénéfices sont très variés, que ce soit pour traiter le vagabondage cérébral (le « petit vélo qui tourne dans la tête »), les obsessions, le stress, les TOC, le manque de confiance en soi, ou les problèmes de volonté et de sommeil. « *Elle apprend à accueillir ses émotions, ses sentiments, et à écouter son état intérieur* », affirme Robert.

Pour les enfants et les ados, cette méthode est très efficace : « *Les hyperactifs, les petits qui s'épuisent à l'école ou qui n'arrivent pas à se concentrer, trouvent, chez Vittoz, autant de clés pour devenir maîtres d'eux-mêmes*, constate Janine Mortier, praticienne Vittoz. *L'enfant qui a goûté au calme en redemande.* »

En reprenant les commandes de son cerveau, le patient peut guérir de ses troubles. Pour Vittoz, un cerveau cognitif (siège de la raison et du jugement) et un cerveau émotionnel (siège des émotions) qui tournent sans contrôle sont source d'épuisement et de dysfonctionnements. Le recours à la sensation (et donc au corps) permet de stopper les préoccupations envahissantes, les idées parasites, l'angoisse ou les phobies ; il offre ainsi un juste et libre usage de notre cerveau. « *C'est l'image du cheval qui prend le mors aux dents*, explique Laurence de Vergnette, praticienne Vittoz à Versailles, *et que le cavalier ne parvient plus à contrôler.* »

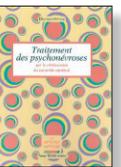
Le cerveau a deux fonctions principales qui alternent comme une respiration : l'« émissivité »,

qui fonctionne avec les pensées et l'analyse, et la « réceptivité », qui accueille les sensations transmises par le corps. Si ces deux pôles ne se conjuguent pas harmonieusement, le cerveau risque la surchauffe, l'asphyxie. Vittoz va jusqu'à dire : « *L'angoisse par elle-même n'existe pas, c'est l'état cérébral qui la crée* ».

Vivre dans le présent

Comment y remédier ? En accueillant les signaux envoyés par le corps et en réapprenant à sentir avec ses cinq sens, la personne reprend contact avec le réel. « *L'écoute des sensations, observe Véronique, permet de vivre pleinement le moment présent et de stopper la rumination des idées. Moi qui ne savais plus où donner de la tête, je parviens, par l'écoute de mes sensations, à me calmer et me détendre.* »

Cela s'obtient par des exercices très simples qui peuvent se faire partout et à tout moment : prendre un objet dans sa main, les yeux fermés, un fruit, un tissu, de la terre, en sentir le grain, la texture, l'odeur, être présent aux impressions, sans effort, sans analyse. Exécuter des graphiques à la main. Faire attention à repérer une couleur, en particulier pendant un trajet... Le cerveau marque alors une pause, il s'oxygène et se régénère. « *Refaire ces exercices, constate Laurence de Vergnette, recrée un circuit neurologique et rééduque le cerveau.* » Alexis en est témoin : « *Par l'exercice de la marche consciente, j'ai appris à être attentif à la façon dont je posais* » ●●●



• Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral, par le Dr Vittoz, éd. Téqui.



• Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner (Albin Michel). Les découvertes neurologiques récentes confirment les travaux de Vittoz.

C'est un long apprentissage pour reprendre le gouvernail de sa vie, mais les fruits sont là.

●●● *mes pieds sur le sol, à ma respiration, au paysage alentour avec ses odeurs, ses bruits. Ma tension intérieure baisse immédiatement*».

Autre outil de remédiation, les actes conscients. Il s'agit de sentir ce que l'on fait, comme tourner avec attention sa clé dans la serrure en écoutant le bruit qu'elle fait. Robert s'efforce régulièrement de manger un carré de chocolat ou un biscuit de cette façon : « *L'impression de satiété est plus rapide et je goûte davantage la nourriture* ». Laurence de Vergnette ajoute : « *Plus on agit consciemment, plus on vit dans le présent* ».

La méthode agit à deux niveaux. Sur un plan fonctionnel, très utile au quotidien, on rééduque la réceptivité, on fait travailler les sens, étouffés chez certains, on aide à retrouver concentration et calme. Mais Vittoz agit, dans un deuxième temps, sur le plan psychique : les exercices permettent de mettre en lumière des conditionnements, des peurs, des émotions anciennes ou récentes. « *Le corps se souvient de tout* », souligne Valérie Maillot. Souvent, les émotions réapparaissent par des exercices anodins. Pour le Père Vianney, la méthode

est précieuse dans le cadre de la vie communautaire. « *Elle me permet de mettre des mots sur des émotions, de voir l'impact qu'elles ont sur moi, de prendre du recul et ainsi d'en diminuer l'importance.* »

Vittoz demande de la motivation, de l'implication personnelle et de la persévérance. C'est un long apprentissage pour reprendre le gouvernail de son existence, mais les fruits sont là. Beaucoup témoignent d'un changement : « *Cette thérapie a touché à un dysfonctionnement chez moi : mon perfectionnisme qui me compliquait la vie* », constate Robert. Véronique ajoute : « *Quand je suis dans de mauvaises attitudes, j'ai désormais les moyens d'en sortir plus facilement* ».

Vittoz rejoint la spiritualité chrétienne dans la mesure où il aide à consentir à ce que l'on a été et à ce que l'on est : « *Je suis davantage en vérité, confie Alexis, et j'accepte d'être touché par ce qui m'est arrivé* ». Le retentissement se fait sentir aussi dans la vie spirituelle. « *Idées en boucle, fuite dans les distractions, mon oraison se réduisait souvent à un vrai combat, témoigne le Père Vianney. Accueillir la réalité présente autour de moi m'aide à être plus facilement à l'écoute de Dieu. Il est ici et maintenant. Si on n'est pas dans l'instant présent, on ne risque pas de Le rencontrer.* » ●

(1) valeriemaillot.com

(2) L'ARV (Association Roger Vittoz) et l'IRDC (Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral).

Voir aussi notre chronique Éducation p. 34.



« Avec Vittoz, moins de stress et plus de sérénité » : des outils existent pour prendre du recul et surmonter les tensions.

Le point de vue du philosophe



NORBERT MALLET

Certifié à l'ennéagramme, notre consultant pour cette série d'été est également l'auteur du Développement personnel du chrétien (Salvator, 2014). Site : www.mallet-formation.net.

En Occident, a longtemps dominé une vision unitaire de la personne, très présente des origines du christianisme à la Renaissance : puisque l'homme est appelé à ressusciter, son corps n'est pas un poids, mais entre dans la définition même de l'homme. Avec Descartes s'installe une approche dualiste de l'homme : l'âme, chose pensante, se sert du corps

comme d'un outil. Une vision très mécaniste et cellulaire du corps en découle, dont s'inspire largement la médecine occidentale. L'Orient a gardé une approche unitaire de l'homme, très cohérente avec la vision qu'en avaient les chrétiens jusqu'au Moyen Âge. Les médecines orientales, comme l'acupuncture, s'attachent à comprendre

l'énergie qui unifie l'homme, et donc les relations entre psychisme et corps, que chacun expérimente : sous stress, nous avons tous la boule au ventre ! Outre la méthode Vittoz, de nombreux outils peuvent favoriser l'intégration du corps et du psychisme dans une unité assumée : certains utilisent le yoga, d'autres ont recours aux méthodes de massage orientales inspirées des médecines traditionnelles comme le shiatsu. Ces outils sont à utiliser avec prudence en raison de leur enracinement dans une spiritualité non chrétienne. En Occident, la microkynésie

s'attache à apaiser le corps touché par des chocs émotionnels. La sophrologie aide à se relaxer. Par-delà ces outils très utiles, favorisant une meilleure harmonie de notre humanité (quand ils respectent l'anthropologie chrétienne), le corps et le psychisme s'apaisent mutuellement, le christianisme propose de considérer l'homme dans sa globalité. De cette vision découle un profond respect pour le corps humain, à tous les stades de son développement, à l'origine de la vie comme à son terme : ce même respect accompagne tous les stades de l'existence.

QUIZ

Par Norbert Mallet

Quelle place a votre corps ?

DONNEZ UN CHIFFRE DE 1 À 5 POUR INDIQUER L'INTENSITÉ, POUR VOUS, DE CHACUNE DE CES AFFIRMATIONS :

J'ai besoin d'être à l'aise dans mon corps pour prier.	
L'apparence d'une personne me met en confiance.	
Je ne supporte pas que les chaises d'une église soient trop basses, trop hautes, trop dures...	
Ce qui m'apaise pour prier, c'est de respirer profondément.	
Je suis sensible à la manière dont on s'approche de moi.	
Une émotion a un impact immédiat dans mon corps.	
Je fais très attention aux codes vestimentaires d'un groupe.	
Il est important qu'on me regarde quand je parle.	
Je sais facilement où j'ai mal.	
Je suis sensible aux odeurs dans une église : encens, cire...	
C'est très dur de me sentir emprisonné dans une foule.	
Quand je me couche le soir, je soupire de contentement.	
Je suis sensible à ce que je mange.	
Je réagis tout de suite aux changements de température.	
Quand une assemblée chante autour de moi, je ressens quelque chose de fort dans mon corps.	
J'aime marcher longtemps, à l'occasion d'un pèlerinage.	
Si je suis dans la peine, je préfère un geste à des paroles de réconfort.	
Une musique adaptée m'apaise, me reconforte ou m'électrise.	
Une poignée de main me renseigne sur la personne que je rencontre.	
Je ne supporte pas qu'on me marche sur les pieds.	
TOTAL	

Calculer son résultat

Si vous avez entre 20 et 40 points,

vous auriez vraiment intérêt à mieux écouter votre corps, à trouver des moyens pour mieux prendre en compte ses besoins, ce qu'ils vous disent. Vous n'êtes pas une tête sans corps ! Apprenez à ressentir de tous les pores de votre peau, sans avoir peur de ce que cela va engendrer chez vous. Travailler votre relation au corps vous aidera dans vos relations interpersonnelles, vos engagements, votre travail... Si on touche votre bras, ce n'est pas forcément pour vous agresser ou vous contrôler...

Si vous avez entre 40 et 60 points,

vous pouvez davantage développer la conscience de votre corps, par exemple en étant attentif aux gestes que vous faites : lavez-vous les mains en étant

attentif à la sensation de l'eau sur votre peau, marchez dehors en étant conscient du vent sur vos joues... Vous gagnerez en conscience de vous-même, ici et maintenant...

Si vous avez entre 60 et 80 points,

vous avez sans doute une bonne perception de vous-même. Continuez comme cela ! La conscience de votre corps vous permet de bien incarner votre humanité ici et maintenant !

Si vous avez entre 80 et 100 points,

peut-être que parfois, votre corps vous joue des tours, et vous empêche de prendre du recul, de réfléchir davantage ! Vous auriez intérêt à prendre du temps pour exprimer ce que vous ressentez, à ne plus être principalement dans votre corps,

en faisant appel à d'autres ressources. En particulier, prenez conscience de la place des autres, de leurs limites, de leur besoin d'exister, parfois aux mêmes moments et dans les mêmes lieux que vous !

EN TOUTES CHOSES, SOUVENEZ-VOUS DE CETTE PAROLE PLEINE DE SAGESSE DE JUVÉNAL :

« *Mens sana in corpore sano* », une âme saine dans un corps sain... On pourrait ajouter : pour un esprit saint ! Tout est question d'équilibre, et le corps n'est pas votre ennemi. Si Jésus a transformé de l'eau en un vin excellent, accepté qu'on le baigne d'un parfum précieux, et fasse préparer un repas de fête avec soin, c'est en partie pour nous le rappeler. Mais attention aux excès : la vertu est un chemin entre la démesure et la négation !