

## DECOUVERTE DE LA METHODE VITTOZ

selon le programme FOVEA de l'Université de Psychologie de Grenoble  
**8 séances de 2 heures de 20h à 22h**  
**en petit groupe**  
à FONTAINEBLEAU  
**le mardi, du 2 mai au 20 juin 2017**

**LA FORMATRICE** : Valérie Maillot

Après des **études de philosophie** et une expérience d'enseignement de près de 10 ans, Valérie Maillot s'est formée à la méthode Vittoz à l'IRDC (Institut de Recherche et du Développement du Contrôle cérébral) agréé par la FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse).

**Certifiée praticienne de la psychothérapie Vittoz**, elle reçoit à Fontainebleau en thérapie individuelle et en petits groupes de découverte, selon le programme **FOVEA (Formation Vittoz à l'Expérience Attentive)** visant à prouver scientifiquement la méthode en collaboration avec l'Université de Psychologie de Grenoble.

Elle est aussi **certifiée au Programme de Formation Professionnelle à l'Ennéagramme** (EPTP) d'Helen Palmer et David Daniels enseigné à Paris par Éric Salmon et **praticienne en psychogénéalogie et psychodrame** selon la méthode d'Anne Ancelin-Schutzenberger auprès de Michèle Bromet-Camou.



### LA METHODE

La méthode Vittoz est une **approche psychosensorielle** basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes, dans l'ici et maintenant. Elle utilise des exercices simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plus grand plaisir de vivre.

**Les recherches scientifiques menées depuis trois ans** par le Laboratoire de Psychologie de Grenoble sur la méthode Vittoz à travers le programme FOVEA a permis de mettre en évidence des effets de la méthode sur la **réduction du stress, l'amélioration du bien-être, des capacités de concentration, de mémorisation et de coopération.**

L'approche du Vittoz est **essentiellement expérientielle**, constituée d'un ensemble d'exercices élaborés de façon intuitive par le Docteur Vittoz, et validés dans le cadre de sa pratique tant sur lui-même que sur ses patients. Ses intuitions se voient **confirmées par la neurophysiologie actuelle.**

Les exercices Vittoz **améliorent l'équilibre des deux fonctions principales du cerveau** : la réceptivité et l'émissivité. Le docteur Vittoz appelle *contrôle cérébral* la faculté de réguler ces deux fonctions. Elle agit non pas sur le contenu de la pensée mais sur l'organe qui produit la pensée : le cerveau.

- Les **exercices de réceptivité** instaurent un état de présence à soi et au monde extérieur : voir, entendre, toucher, goûter, sentir, consciemment. Ils rendent chacun apte à percevoir et nommer ses états corporels et psychiques : fatigue, dispersion, inquiétude, bien-être, énergie...

- Les **exercices de concentration** permettent d'accroître les facultés d'attention, de mémorisation, de discernement. Ils favorisent l'essor de la volonté : choisir, décider, agir...

- L'**alternance des expériences de réceptivité et d'émissivité** conscientes est une rééducation simple et naturelle qui touche l'être dans toutes ses dimensions et favorise l'accueil des émotions permettant un travail psychothérapeutique.

- La **relaxation psychosensorielle** apporte :  
une détente corporelle en agissant sur le fonctionnement du système neuro-végétatif,  
une détente psychique en opérant un lâcher-prise affectif et mental.

La thérapie Vittoz **lie la parole** au vécu corporel conscient, pour ouvrir à un changement en profondeur.

**La Méthode Vittoz s'adresse à toute personne, quelque soit son âge (enfants, adolescents, adultes, séniors), qui désire aller vers un mieux-être en associant approches physiques, émotionnelles et mentales.**

La méthode Vittoz est **particulièrement préconisée** pour les personnes qui :

- ont des problèmes d'attention, de mémoire ou de concentration.
- cherchent à améliorer leur relation avec eux-mêmes et avec autrui.
- en recherche de sens ou d'orientation dans leur vie actuelle.
- désirent développer leur potentiel et leur créativité.
- manquent d'estime et de confiance en soi.
- sont confrontées à des situations difficiles, des troubles du comportement, des phases de stress et d'anxiété, des addictions, des deuils, en pertes de repères...

La **grande originalité** de la méthode Vittoz est que c'est une **méthode intégrée**, c'est-à-dire qu'elle n'exige pas une pratique formelle avec un temps spécifique dédié (comme la méditation de pleine conscience par exemple). Tout se passe dans les actes du quotidien, où au fil de la pratique, la personne sort de ses automatismes pour mettre plus de conscience et de fluidité dans ses journées.

Les **apports de cette méthode**, confirmés par les neurosciences actuelles, permettent de reprendre le contrôle de sa vie et de développer des relations plus bienveillantes avec soi et avec les autres, et contribuent à redonner sens et plaisir à son quotidien. **Elle réapprend à exercer sa liberté** en prenant conscience et confiance en soi, pour apprendre à s'accepter avec bienveillance et sans jugement.

## LE PROGRAMME

### Module 1 : Vivre ici et maintenant

**Contenus** : exposés des fondements, expérimentations et retours.

**Support** : un dossier est remis à chaque participant avec les exercices réalisés et des feuilles de pratique.

**Pré-requis** : aucun

**Horaires** : de 20h à 22h un jour de semaine restant à fixer, hors vacances scolaires

**Tarifs** : 250€ pour les particuliers

*Possibilité de prise en charge professionnelle*

Pour en savoir plus :

- [www.valeriemaillot.com](http://www.valeriemaillot.com)
- <http://www.vittoz-fovea.fr/>
- <http://www.vittoz-irdc.net/>

