

Table des matières

Préface	1
Introduction	3
 Chapitre 1 - Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?	7
Le docteur Roger Vittoz	7
Les grandes lignes de la méthode Vittoz	9
Les outils du thérapeute	12
La relation thérapeutique	16
Les domaines d'application de la méthode Vittoz	19
 Chapitre 2 - Reprendre le contrôle de sa vie	23
L'importance du contrôle cérébral	23
La rééducation du contrôle cérébral, fondement de la méthode Vittoz	27
 Chapitre 3 - Dans la boîte à outils : des exercices à répéter	39
Pour un changement en profondeur	39
Les fondements neurophysiologiques	41

VIVRE PLEINEMENT L'INSTANT

Quelques règles à respecter.....	44
Des éléments récurrents	46
Les difficultés rencontrées	50
Chapitre 4 - Des exercices de réceptivité, pour une perception juste des sensations	55
Qu'est-ce que la réceptivité ?.....	55
L'acte conscient simple	61
Les actes conscients spécifiques.....	66
La lecture consciente à haute voix	75
Chapitre 5 - Des exercices d'émissivité, pour maîtriser ses pensées	81
La pensée non contrôlée.....	81
La concentration	84
La décentration.....	89
La déconcentration.....	91
L'élimination.....	96
Les appels d'état.....	100
Chapitre 6 - User de sa volonté.....	107
La volonté selon Roger Vittoz.....	108
La mise en action de la volonté	110
Pourquoi nous ne voulons pas (ou mal).....	113
La rééducation de la volonté.....	116
Les actes reprises ou « stop ».....	121
Chapitre 7 - La relaxation Vittoz	125
Une relaxation particulière	126
Quatre étapes à vivre	127

TABLE DES MATIÈRES

Les difficultés rencontrées	136
Pour résumer	138
Chapitre 8 - Retrouver sa liberté.....	141
Le conditionnement	142
La démarche de libération.....	145
La restauration	153
La réactivation émotionnelle	157
Choisir les exercices adaptés à la situation	160
Chapitre 9 - La méthode Vittoz, de 0 à 100 ans	161
L'acquisition de l'indépendance, de 3 à 12 ans	161
L'acquisition de l'autonomie, de 12 à 25 ans.....	164
L'adulte en activité, de 25 à 60 ans.....	170
La retraite et la fin de vie.....	177
Conclusion	181
Bibliographie	185
Vittoz IRDC	189