

Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?

Très peu de méthodes portent encore le nom de leur auteur. On parle de *bioénergie*, de *PNL*, de *sophrologie*... alors pourquoi préférer *méthode Vittoz* à *contrôle cérébral*¹ ? Tout simplement parce que cette méthode est profondément liée à la personne du docteur Roger Vittoz, à sa qualité d'écoute du patient, à sa façon d'être, d'appréhender la vie.

Le docteur Roger Vittoz

Sa vie

Roger Vittoz naît en 1863, à Morges, sur les bords du lac Léman. Il reçoit une éducation protestante, rigoureuse mais très ouverte.

1. Il s'agit d'un des fondements de la méthode (voir chapitre 2).

En 1904, il s'installe à Lausanne en tant que médecin généraliste, spécialisé dans les maladies nerveuses. Sa pratique de l'hypnose lui fait constater que, chez les patients dont la participation reste passive et non consciente, les résultats ne s'inscrivent pas de façon durable.

Des années de recherches neurophysiologiques et de pratique de la médecine, ainsi que son expérience personnelle suite à une dépression, lui apportent la conviction que les troubles psychiques peuvent être surmontés par l'individu lui-même :

« *Mon but principal est de lui montrer, autant que je le pourrai, pourquoi il est malade et comment il peut se guérir*¹. »

Son œuvre

Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral, son premier livre publié en 1907, est surtout destiné aux patients. Sa mort en 1925 l'empêche d'achever un second ouvrage visant les scientifiques. Ses partisans ont publié ses *Notes et pensées* en 1955², qui témoignent de sa dimension spirituelle.

L'ouvrage *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral* constitue le fondement de la méthode Vittoz. Il garde toute sa justesse aujourd'hui, bien qu'il puisse sembler un peu « désuet » en raison du vocabulaire employé et des connotations morales que l'on peut y trouver. Le mot *dressage*, par exemple, est utilisé pour évoquer cette nécessité de répétition qui est la base de tout apprentissage.

-
1. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.
 2. VITTOZ R., *Notes et pensées : angoisse et contrôle*, édition revue et augmentée, Pierre Téqui, 1992. L'édition originale est parue aux Éditions du Levain.

L'originalité de ce livre est qu'il est écrit pour le patient avec des mots simples. Roger Vittoz fait confiance à ses patients : il les croit capables de mobiliser leur énergie pour se guérir eux-mêmes et de se prendre en charge grâce aux exercices proposés.

Les grandes lignes de la méthode Vittoz

Cette méthode psychosensorielle, d'orientation phénoménologique¹, appartient au courant humaniste. Reposant sur l'expérience de chacun, elle s'appuie sur une écoute des sensations, qui conduit à vivre pleinement le moment présent et à reprendre les rênes de sa vie. Retrouver la sensation d'exister, un sentiment d'unité et un sens à la vie, génère la joie de vivre...

La méthode Vittoz fait appel à des exercices simples, intégrés dans la vie quotidienne, qui amènent tout d'abord celui qui les pratique à reprendre pied dans la réalité. Des actes de la vie quotidienne sont utilisés comme exercices : l'écoute de musique, la marche (que ce soit pour aller à l'université, faire ses courses ou chercher ses enfants à l'école)... Une marche consciente ne nécessite, par exemple, aucune condition particulière, elle ne demande pas plus de temps qu'une marche précipitée durant laquelle on ressasse ses difficultés. En revanche, quelle économie de fatigue au bout du chemin !

Aujourd'hui, la méthode Vittoz fait l'objet d'un intérêt nouveau, car elle se situe sur un terrain original :

- elle n'entre pas en rivalité avec la psychanalyse, car elle s'adresse surtout à la partie consciente de l'individu ;
- elle ne peut se confondre avec des approches purement corporelles, car elle s'efforce de créer une synthèse entre le corps et l'esprit.

1. La phénoménologie, développée par Husserl, est la science des phénomènes, c'est-à-dire la science des vécus. Elle prend pour point de départ l'expérience.

Être à l'écoute de ses sensations

Cette méthode est fondée sur la redécouverte de la sensation. Seule la conscience de nos sensations peut nous donner la conscience de la réalité de l'instant présent, à trois niveaux : corporel, mental et émotionnel.

Dans son ouvrage, le docteur Vittoz aborde l'écoute de son corps, de la sensation, la conscience d'effectuer un acte, le fait de vivre le moment présent, l'accord entre le corps et l'esprit en termes proches de la sagesse orientale. Il propose une vision synthétique de l'être, de l'unité « corps-esprit », ce qui le place parmi les premiers psychosomaticiens¹.

Selon lui, la vie psychique s'inscrit dans le corps ; il existe une interrelation entre le corps, les pensées et les émotions. La « mémoire du corps » constitue donc un langage ; le corps devient un moyen d'accéder à la vie psychique et de la mobiliser par des mises en situation au travers d'exercices.

Vivre pleinement l'instant présent

La méthode Vittoz repose sur l'adhésion au principe de l'« ici et maintenant ». En rétablissant un *état de présence*, c'est-à-dire une disponibilité permettant de prendre conscience de nos sensations et de les accueillir sereinement, nous stoppons la « rumination » mentale, la dispersion des idées, et nous mettons à distance les émotions, l'angoisse, tout ce qui rompt notre équilibre. Ce recul nous conduit à accepter et à comprendre les manifestations de notre inconscient.

« Ce n'est que lorsque la mer est calme que nous pouvons entrevoir sa profondeur », disait Rosie Bruston.

1. Pour le psychosomaticien, un trouble physique ou fonctionnel traduit un conflit d'origine psychique.

Reprendre les rênes de sa vie

Selon le docteur Vittoz, tout état psychasthénique¹ est dû à un fonctionnement défectueux du cerveau. Cet organe, s'il est fatigué et surmené, ne peut tenir son rôle de régulation naturel et met en danger notre vie psychique.

La méthode Vittoz repose sur la gestion de l'inconscient par le conscient, définie ainsi :

« Nous admettons que le cerveau inconscient est, d'une façon générale, la genèse des idées, des sensations, et que le cerveau conscient fait la "mise au point" ; c'est-à-dire que du cerveau conscient dépendent la raison, le jugement, la volonté². »

Ainsi, lorsque notre cerveau conscient reprend les rênes de notre vie, nous pouvons entendre notre inconscient à travers nos émotions, nos répétitions... Le docteur Bour³ a appelé la méthode Vittoz *psychothérapie de synthèse et de reconstruction*, car elle s'empare du reste de contrôle, même minime, que nous possédons pour le préserver, le développer et l'affermir.

Par ce « contrôle cérébral », nous reprenons notre vie en main et nous libérons des conditionnements destructeurs qui nous font tant souffrir. La première étape consiste donc à accepter que nous n'allons pas bien.

-
1. La psychasténie, terme qui n'est plus employé aujourd'hui, regroupait les petits obsessionnels, souvent agités ou abouliques et souffrant d'un complexe d'infériorité. L'aboulie est un « trouble mental caractérisé par l'affaiblissement de la volonté, entraînant une inhibition de l'activité physique et intellectuelle » (*Larousse Expression*).
 2. VITTOZ R., *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Pierre Téqui, 1992.
 3. En France, ce sont les docteurs d'Espiney, Vergier, Pourtal, Katz et Bour qui ont fait connaître la méthode Vittoz.

Les outils du thérapeute

Le thérapeute vittozien accompagne son patient tout au long des exercices, et donc de la cure, en vérifiant son évolution, grâce à la vibration cérébrale, au dialogue et à l'observation. Bien entendu, il ne juge pas si l'exercice est bien ou mal réalisé, seuls comptent le discours de la personne et son vécu, qui ne peuvent être remis en cause.

La vibration cérébrale

Découverte du « phénomène Vittoz »

Comme de nombreux médecins de son époque, le docteur Vittoz pratiquait l'hypnose (il abandonnera par la suite cette technique, dans laquelle le patient reste trop passif à son goût). Sans doute, comme Freud, posait-il alors la main sur la tête de ses patients. Il a probablement conservé cette pratique par la suite, et finit par percevoir des « ondulations » qu'il a baptisées *vibrations cérébrales* :

« Mes expériences personnelles m'ont démontré, à l'encontre des opinions admises, que la main, avec un certain entraînement, placée sur le front pouvait donner des indications suffisamment précises sur le travail cérébral. (...) Je sais fort bien avec quel scepticisme sera acceptée cette affirmation, car il est en effet difficile d'admettre que le mouvement du cerveau puisse être perçu à travers la boîte osseuse ; mais sans vouloir l'expliquer, tout ce que je puis dire est qu'il a une répercussion extérieure et que cette répercussion peut être sentie par la main ; elle se traduit par une série de chocs répétés, donnant la sensation d'une ondulation ou d'une vibration particulière¹. »

Il remarqua que ces vibrations étaient différentes suivant le travail qu'il demandait au patient. Il eut alors l'intuition que le cerveau, comme le

1. VITTOZ R., *op. cit.*

cœur, pouvait donner des indications sur son activité. Petit à petit, il constata des variations d'intensité, de régularité, de continuité, de vitesse et de localisation de ces vibrations selon l'état du patient et le travail effectué¹.

C'est ainsi que le docteur Vittoz structure sa thérapie qui amène le patient, à partir d'une vibration perturbée (symptôme de la *maladie*) à une vibration saine (l'équilibre). Il fait de la reconnaissance de ce phénomène, de son interprétation et de son étude, un outil thérapeutique pour connaître l'état de ses patients et conduire la cure.

Une perception tactile

La perception tactile du « phénomène Vittoz » ne peut être effectuée que par un praticien entraîné. Le thérapeute vittozien, qui a « éduqué » sa main, constate qu'en la plaçant sur une partie osseuse du corps (front, épaule, main, genou...) ou à une certaine distance, il reçoit des vibrations émises par la personne. Celles-ci ont une place, un rythme, une dimension, une texture, une densité, une forme, un volume et une direction.

Si ces vibrations renseignent sur l'état de la personne et sur le fonctionnement de son cerveau, il ne s'agit en aucun cas de savoir ce qu'elle pense, mais simplement dans quel état elle est. Ainsi, le thérapeute perçoit la différence entre un cerveau calme et un cerveau agité, entre une pensée contrôlée et un « vagabondage » cérébral. Ce que le docteur Vittoz appelle *vagabondage cérébral* correspond à toutes les pensées et représentations incontrôlées, passives, qui se nourrissent d'éléments négatifs et alimentent les ruminations et les obsessions. Elles entraînent l'indécision, le manque de confiance en soi et l'inertie.

1. Roger Vittoz a suivi une démarche scientifique : parti d'une observation, il a élaboré une hypothèse qu'il a vérifiée grâce à l'expérimentation.

La vibration est donc pour le thérapeute vittozien un élément important :

- de diagnostic : dans quel état est la personne ?
- de traitement : quel est l'exercice approprié à ce moment ?
- de pronostic : la méthode Vittoz apporte-t-elle un bienfait au patient ?

Le dialogue

Comme dans toute thérapie, la parole est un outil primordial dans la méthode Vittoz, même si les exercices occupent une place essentielle. Le dialogue développe notre capacité à nommer nos sensations, nos émotions et nos sentiments.

Il est nécessaire de distinguer précisément à ce stade de l'ouvrage :

- la *sensation*, qui correspond à l'accueil d'une réalité « extérieure » par les cinq sens et d'une réalité « intérieure » par la somesthésie¹ ;
- l'*émotion*, soit l'émergence soudaine d'un état affectif intense en réaction à un événement (une violente colère par exemple) ;
- le *sentiment*, qui est un état affectif résultant d'une disposition de l'être (comme le sentiment d'infériorité).

Nommer sans immédiatement penser, juger ou critiquer, et trouver le mot juste qui fait dire « oui, c'est exactement cela » est souvent un long « réapprentissage ». En restaurant les fonctions sensorielles, le thérapeute vittozien se met dans une position proche de celle de la mère qui apprend à son enfant à nommer ses sensations et ses sentiments. Nous savons que le ciel est bleu parce que quelqu'un a, un jour devant nous, nommé cette couleur. Nous savons que nous sommes tristes parce que d'autres ont mis des mots sur notre vécu.

1. La somesthésie est l'ensemble des perceptions sensorielles conscientes de la peau, des organes, des muscles, des articulations.

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

Certaines paroles ouvrent une voie, d'autres « contiennent ». De même, il y a des silences qui accompagnent et laissent vivre l'exercice, d'autres qui accueillent, d'autres enfin qui libèrent la parole.

L'observation

Enfin, l'observation d'une personne (son aspect physique, son habillement, ses attitudes, son regard, l'expression de ses émotions, sa respiration, ses tics...) apporte de nombreux renseignements sur son état.

Exemple de séance de thérapie

Bernard, âgé de soixante ans, vient me voir sur les conseils pressants de sa femme. Il est à la retraite et passe ses journées seul sur son ordinateur, dans son cabanon au fond du jardin. Il participe peu à la vie de famille.

Très vite, il me fait comprendre que les exercices que je lui propose l'ennuient, car il n'en voit pas l'intérêt. En revanche, il souhaite continuer les séances pour parler : « Au moins, avec vous, je peux parler et dire ce que je pense, vous m'écoutez. »

Le premier entretien avec Bernard est très succinct, il n'a pas de demande précise, puisqu'il vient sous la pression de son épouse.

Un jour où il arrive particulièrement énervé, il m'explique que sa femme lui a, la veille au soir, asséné une fois de plus de nombreux reproches. L'échange avec Bernard est toujours difficile, car seules ses recherches le rendent bavard. Je me demande alors quelles questions poser, et surtout dans quel but. Dois-je satisfaire ma curiosité ou accepter ses silences ?

Quelque peu déstabilisée par ce manque de dialogue, je lui propose pour le détendre une relaxation, qu'il accepte pour me faire plaisir. Tout au long de l'exercice, je l'observe et reçois sa vibration.

Sentant que Bernard se détend un peu, je lui demande alors d'« accueillir » le contact de son visage avec sa main droite puis sa main gauche. Il reste un

certain moment sur son visage puis nous poursuivons et terminons la relaxation. À l'observation, je ne remarque rien de particulier.

Nous échangeons ensuite sur l'exercice et essayons de mettre des mots sur les sensations physiques vécues par Bernard. C'est très difficile, car Bernard reste au niveau émotionnel. Il me dit toutefois qu'il a bien fait la relaxation et qu'il se sent un peu mieux. Pourtant, lorsqu'il a touché son visage, la vibration que j'ai reçue a été très forte, comme une décharge.

Nous poursuivons notre discussion. Il me parle de ses recherches avec enthousiasme, puis finit par évoquer sa femme qui ne le comprend pas et lui reproche de ne jamais être là, de ne pas être affectueux. Je lui demande alors : « Qu'avez-vous éprouvé en passant vos mains sur votre visage ? » Après un temps de silence assez long, Bernard éclate en pleurs et me dit d'une voix sanglotante : « Ma mère ne m'a jamais caressé la joue, elle était très dure avec mon frère et moi. » Lors de la relaxation, je n'avais rien observé de significatif, car Bernard, se sentant plus détendu, avait bien vécu l'exercice. Seule la réception de la vibration m'avait alertée sur une émotion révélant un vécu douloureux.

De ce jour, nous avons pu travailler les exercices et commencer véritablement la thérapie. Bernard a eu besoin de plusieurs séances pour que la confiance s'installe et qu'il puisse laisser émerger sa souffrance.

La relation thérapeutique

Une *relation* est un lien qui s'installe entre deux ou plusieurs personnes, les entraînant à tenir compte l'une de l'autre et engendrant ainsi des comportements et des attitudes. Quelle que soit leur nature (familiale, amicale, professionnelle, associative...), les relations ont en commun d'être toutes chargées d'affectivité.

La *relation thérapeutique* propose une démarche de guérison. Deux individus s'engagent dans un cheminement : une personne en souffrance qui demande de l'aide, et un thérapeute qui entend l'appel et accepte d'y

répondre. Ces conditions créent une relation « transférentielle », indispensable à tout travail thérapeutique : « avec confiance, je vous demande de m'aider », « avec confiance, j'accepte d'être ce que vous me demandez d'être ».

« Cette relation de compagnonnage est le garant de la justesse et de l'efficacité de la démarche. Le patient en a besoin. C'est le lieu où son moi qui se sent accueilli, entendu, aimé, va naître et se restructurer¹. »

Toutefois, la méthode Vittoz a pour projet d'apprendre à devenir indépendant, soit son propre thérapeute. Le praticien pourra par conséquent adopter une attitude très chaleureuse au début, du moins durant les premières séances, puis de plus en plus distante. En aucun cas, il ne s'agit d'une relation amicale.

Du côté du patient : le transfert

Freud définit le *transfert* comme une relation affective particulière vécue par le patient avec le thérapeute, qui s'établit au cours du traitement psychanalytique et peut aller de l'amour le plus tendre à l'hostilité la plus vive. Cette notion n'est pas spécifique à la psychanalyse, elle se retrouve dans d'autres situations comme les soins infirmiers, paramédicaux, mais aussi l'école ou le sport...

En psychothérapie, il s'agit d'un report des sentiments éprouvés pour sa mère, son père ou une autre personne proche sur le thérapeute, mais parfois aussi sur la psychothérapie elle-même.

Dans la méthode Vittoz, le transfert s'effectue sur le thérapeute et sur les exercices. Le transfert sur les exercices protège le thérapeute du senti-

1. BRUSTON R., *La psychothérapie Vittoz : une démarche de libération*, Desclée de Brouwer, 1994.

ment de toute puissance, les exercices faisant la plus grande part du travail thérapeutique.

Ainsi, il peut arriver que le transfert soit positif sur le thérapeute et négatif sur les exercices : « j'attends les séances avec impatience, mais je ne pense jamais à faire les exercices » (le patient peut ne pas oser faire un transfert négatif sur le thérapeute puisqu'il espère que celui-ci va l'aider, il rejette donc la méthode qui concrétise le vécu douloureux). La relation transférentielle facilite ou non le bon apprentissage des exercices et l'établissement d'une relation de confiance.

Du côté du thérapeute

Les sentiments du thérapeute pour le patient sont réunis sous le terme de *contre-transfert*. Dans la méthode Vittoz, ils ont une coloration particulière, dans la mesure où le thérapeute applique sa méthode à lui-même en se demandant : que me fait cette personne ? Qu'est-ce que cela touche en moi ? Où est ma souffrance ? Où en suis-je de ma confiance en moi ?...

Le thérapeute vittozien a appris une technique spécifique qui demande une formation approfondie. Celle-ci repose sur des cours de psychologie, de psychiatrie et de neurologie, base indispensable d'une culture générale qui mène à approfondir sa compréhension de l'existence et de l'autre. Par ailleurs, des qualités humaines sont bien sûr indispensables.

L'attitude d'empathie du thérapeute se manifeste :

- par son accueil, qui montre au patient que sa personne est prise en considération. Dans la pièce où ce dernier va travailler, il est en partie « chez lui » ;
- par un comportement sécurisant, marquant sa disponibilité (il sait écouter pleinement le dit et le non-dit, accueille ce que le patient donne à voir, à entendre...) ;
- par une attitude de confiance qui n'enferme pas les individus dans un diagnostic.

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE VITTOZ ?

Le but du thérapeute est d'apprendre à la personne à se guérir elle-même, à ne plus avoir besoin de lui. Il ne la guérit pas, c'est elle qui se prend en charge, car c'est elle qui pratique les exercices. Si le thérapeute n'est pas un modèle, il peut cependant être un exemple de ce que la méthode Vittoz peut apporter (c'est le jour où l'une de mes patientes m'a vu entrer dans mon bureau en *marche consciente* qu'elle a accepté de faire cet exercice).

Enfin, le secret professionnel est la base de toute relation de confiance. La personne peut dire ce qu'elle veut à qui elle veut de son travail en thérapie ; en revanche, le thérapeute sera « muet comme une tombe ».

Les domaines d'application de la méthode Vittoz

Au fur et à mesure de son développement, la méthode Vittoz a été pratiquée dans de nombreux domaines.

À tous les stades de la vie

Cette méthode peut être employée pour :

- aider l'enfant à être présent, concentré, à donner à son corps et à ses sensations leur vraie place, et à les nommer ;
- aider l'adolescent à se connaître, à développer ses facultés de contrôle et sa volonté, à faire ses propres choix, à reconnaître ses peurs et ses difficultés puis à les gérer. Il peut ainsi se maîtriser, afin de ne pas être paralysé par les examens ou les choix de vie difficiles ;
- apprendre à l'adulte à retrouver ses facultés de concentration, à vivre et à nommer ses sensations, ses émotions et ses sentiments ;
- aider la personne âgée à lutter contre le vagabondage cérébral et la détérioration des sens, à contrôler ses émotions, à goûter les petits bonheurs de l'instant présent.

Dans différentes situations

Par sa technique de rééducation, la méthode Virtoz peut aider à reprendre sa vie en main, à se libérer des difficultés et à retrouver un certain équilibre. Le patient vient au thérapeute avec une demande, car il est en souffrance : il se sent prisonnier de sa propre histoire, des autres, de la peur ou de la douleur.

Prisonnier de sa propre histoire

La mémoire affective conserve les sensations négatives des événements traumatisants vécus tout au long de son histoire. Cette histoire, souvent incomprise par la personne elle-même, a été interprétée par d'autres et parfois utilisée à des fins d'éducation, d'autorité. Certaines idées, conceptions nous ont été imposées. Nos sensations ont été niées : « mais non, tu n'as pas peur, il n'y a rien ici », « mais non, tu n'as pas mal, tu n'es plus un bébé ». De même, notre corps porte la marque de ces traumatismes (c'est la *mémoire du corps*).

Tous les vécus traumatisants de la petite enfance créent des conditionnements qui deviennent par la suite sources de conflits, d'angoisse, de maladie.

Prisonnier des autres

Nos difficultés sont généralement aggravées par le fait que nous vivons en société. Bien souvent, l'autre a une position d'autorité, de pouvoir, d'indifférence ou d'abandon (instance parentale, scolaire, conjugale, professionnelle...). Parfois privés de notre liberté d'être, de notre désir, nous nous sentons enfermés dans des contraintes. Nous oscillons alors entre le désir de nous satisfaire et celui de faire plaisir à l'autre. Il ne nous reste que le compromis, solution intermédiaire qui ne résout rien, mais permet de « tenir le coup ».

Prisonnier de la peur

La crainte est une autre prison que nous connaissons tous. Elle peut porter sur différents éléments, nous pouvons ainsi avoir peur :

- de ne pas être capable, ne pas être à la hauteur ;
- de l'insécurité ;
- du monde, du jugement de l'autre ;
- de perdre, de manquer, de mourir.

Cela peut nous entraîner soit dans une course éperdue à la consommation, aux divertissements, soit au contraire dans l'immobilisme.

Prisonnier de la douleur

Il y a encore peu de temps, la douleur physique n'était entendue que comme le signe d'un désordre biologique. À ce jour, la problématique de la douleur est considérée dans son intrication entre le corps et l'esprit, elle est devenue un symptôme à part entière. La douleur envahit tout l'organisme, elle modifie l'attitude d'ensemble de celui qui la vit et transforme sa manière d'être face au monde, entraînant violence, stress, désorganisation...

Trois sortes de douleur peuvent être différenciées :

- la douleur vitale, protectrice, qui constitue un signal d'alarme ;
- la douleur réparatrice, qui accompagne un processus de guérison après une lésion, un traumatisme ;
- la douleur chronique, qui peut être considérée comme une véritable maladie en soi en raison de ses manifestations physiques, psychologiques, comportementales et sociales.

Il arrive que la médecine ne trouve pas d'explication à la douleur décrite. La personne a l'impression de se voir accusée de maux imaginaires. Elle

se sent alors coupée du monde. Recroquevillée sur elle-même, figée dans le présent du vécu douloureux, elle perd toute capacité d'anticipation et par là, tout projet de vie.

La méthode Vittoz a une place spécifique dans le combat quotidien contre la douleur chronique.

Dans ses cours, le docteur Rosie Bruston explique que la perturbation fonctionnelle du système nerveux sympathique¹ diminue au fur et à mesure que la maîtrise des idées pathogènes annule les réactions d'anxiété. La rééducation du contrôle cérébral peut donc, progressivement, conduire à moins de douleur et à davantage de sérénité.

La relaxation, très présente dans la méthode Vittoz, sera utile pour apaiser toute personne qui, fatiguée nerveusement, insomniaque, ou simplement tendue, a perdu le contrôle de sa vie et se trouve dans un grand état d'anxiété. La mise au repos du corps entraîne une mise au repos du cerveau. La relaxation permet donc d'apaiser l'émotion qui entrave l'analyse juste des événements.

La méthode Vittoz peut aussi apporter une « sagesse de vie » à ceux qui souhaitent vivre mieux, plus pleinement (épanouissement personnel et relationnel).

Enfin, dans les maladies mentales, les psychoses, la méthode Vittoz peut se révéler un soutien. En dehors des crises, elle peut aider à mieux gérer la vie quotidienne et à prévenir les rechutes.

1. Le sympathique est un système nerveux autonome qui innervé et fait fonctionner tout ce qui n'est pas la motricité volontaire, c'est-à-dire les organes (cœur, poumons, viscères).