

METHODE VITTOZ

(Médecin suisse 1886 - 1925)

GENERALITES

La rééducation psychosensorielle du Dr VITTOZ, comme son nom l'indique, privilégie les sensations comme moyen psychothérapique. Cette rééducation, visant à modifier, à restaurer le fonctionnement du cerveau, s'appuie sur des exercices destinés à affiner les sensations internes et externes du patient. Il s'agit, pour le Dr VITTOZ, de contrôler les pensées par la sensation. A travers la prise de conscience de ses sensations le patient redécouvre son corps.

La méthode VITTOZ, et cela dès la fin du XIXème siècle, va rechercher à rétablir l'harmonie entre le corps et l'esprit amenant, en parallèle, à la restructuration du Moi.

"Le but principal est de montrer au malade pourquoi il est malade et comment il peut se guérir".

VITTOZ

Tous les exercices Vittoziens s'effectuent après l'induction d'une détente. Le premier point de cette détente est une prise de conscience de la lourdeur, de la respiration avec la proposition de s'abandonner, de lâcher-prise "comme un sac de blé qui se vide".

La réceptivité est développée par une "rotation de la conscience", par une prise de conscience des différentes parties du corps selon un certain schéma : tête, nuque, épaules, dos, poitrine, ventre, cuisses, mollets, pieds.

Puis on fait appel à l'ouïe : prise de conscience des bruits proches et lointains...

A la vue : visualisation de lumières, de couleurs...

L'odorat : inspiration fraîche, expiration tiède...

Le toucher : prise de conscience du contact des vêtements...

L'émissivité doit permettre au cerveau de se concentrer sur une seule sensation.

Il est demandé au patient de porter son attention sur la plante des pieds et de laisser se développer une sensation. Cette sensation est personnelle à chaque individu. Une rotation de cette sensation dans le corps est proposée. Elle doit suivre le schéma suivant : plantes des pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, ventre, reins, mains, poignets, avant-bras, coudes, bras, épaules, poitrine, dos, tête, visage. Puis prise de conscience par le patient de son état de calme et de repos.

Si cette séance ne conduit pas à des exercices, il est nécessaire d'effectuer un retour à la normale par des étirements, des contractures des bras, une respiration profonde.

Dugas Pauline RELAXOLOGUE Praticien
32 rue Hector Berlioz
44300 Nantes
06.21.67.82.02