



# La Méthode Vittoz

*Vers un lieu en soi d'accueil  
et de solidité*



**Chrysis Berger - 1995**



# Sommaire

|   |    |
|---|----|
| <b>Introduction</b> .....   | 5  |
| <b>Qu'est-ce que la méthode Vittoz?</b> .....   | 7  |
| <b>La réceptivité, construction d'un lieu d'ouverture</b> .....                                 | 8  |
| Définition .....  | 8  |
| Les obstacles à une bonne réceptivité.....  | 8  |
| Un stop à l'émissivité.....   | 9  |
| Un état actif .....   | 9  |
| Ce n'est pas une recherche de sensations .....  | 10 |
| Réceptivité, émissivité : un vécu .....   | 10 |
| Souplement.....   | 11 |
| Réceptivité et plaisir.....   | 11 |
| Conclusion de ce chapitre .....   | 12 |
| <b>Emergence d'un "je" corporé, un lieu debout</b> .....  | 13 |
| Tonicité .....  | 13 |
| Verticalité.....  | 14 |
| Distances .....   | 14 |
| "C'est moi qui" .....   | 15 |
| C'est moi qui fait le ménage! .....   | 16 |
| <b>Emergence d'un "je" à l'émissivité contrôlée, lieu de solidité intérieure</b> .....          | 18 |
| Les graphiques.....   | 18 |
| Le I .....  | 19 |
| I et souplesse .....  | 19 |
| I et ma verticalité.....  | 19 |
| I et affirmation de soi .....   | 19 |
| <b>Elimination</b> .....  | 20 |
| <b>Essor de la volonté</b> .....  | 21 |
| Qu'est-ce que je veux?.....   | 21 |
| Le choix .....  | 22 |
| "Est-ce que je le veux vraiment ?".....   | 23 |
| Volonté et envie. ....  | 23 |
| "Il faut".....  | 23 |
| Passer d'un "il faut" à un "Je veux" .....  | 24 |
| <b>Le traitement psychique : un travail à partir d'un lieu à la fois ouvert et solide</b> ..... | 25 |
| Le respect de qui je suis.....  | 25 |
| Face à ma souffrance .....  | 25 |
| Etat passif, état actif .....   | 27 |
| <b>Conclusion</b> .....   | 29 |



## Introduction

Au cours d'une session de formation humaine intitulée "Moi et mon corps" une image s'était imposée à moi : une tête énorme, lourde, sur un corps minuscule. Telle m'a semblé être alors ma relation entre les deux. C'est pour ne plus vivre (et plus précisément mal vivre) dans ma tête que j'ai entrepris une cure Vittoz.

Lentement, grâce à la réceptivité, un premier travail s'est fait en moi : des petits îlots de vie qui, progressivement, ont changé mon climat intérieur. Je goûtais un bien-être, un bien vivre, nouveaux pour moi.

Ce climat intérieur "donné" n'a pas résisté aux changements survenus dans ma vie : confrontation avec des difficultés extérieures qui ont fait surgir en moi des souffrances intérieures que je croyais résolues.

J'ai dû travailler plus en profondeur.

Petit à petit a émergé cette sensation d'un lieu stable en moi, avec ses deux pôles : à la fois ouvert, accueillant, maternel, aimant, mais aussi debout, ferme, consistant, digne.

Lieu stable, d'abord entrevu fugitivement, puis, grâce à la méthode Vittoz conscientisé, fortifié. En particulier, j'en apprendis le chemin lorsque la souffrance intérieure est là qui torture, tord le réel, dégrade, nie, méprise.

Lieu d'être qui ne peut être rejoint que par une décision.

Lieu d'être qui n'est pas dans la tête mais passe par le corps. Le corps lui-même reprend sa "dignité", sa consistance, sa verticalité, sa tonicité.

La respiration reprend de l'ampleur. Simultanément il y a une conscience d'être plus profonde qui me rend à ma consistance, à ma propre gouverne : c'est moi qui suis face à la vie, face aux événements.

A travers cet essai je veux tenter de montrer comment, avec la méthode Vittoz, il y a construction de ce lieu d'ouverture et d'accueil, grâce au travail sur la réceptivité, et de ce lieu de solidité ensuite avec l'émergence d'un "je" auteur, acteur, capable de réfléchir, de choisir, de vouloir et d'agir, capable enfin d'exister debout face à ses blessures.

J'ai choisi, tout au long de l'exposé, de parler à la première personne du singulier... masculin.

Un "je" et non pas un "on" trop impersonnel, ou un "la personne" trop extérieur et un "je" masculin (je ne suis pas un homme!) pour mieux récapituler non seulement mon expérience mais aussi celle des personnes que j'ai accompagnées.

## Qu'est-ce que la méthode Vittoz?

Le Docteur Vittoz nous dit de sa méthode qu'elle vise à "la rééducation du contrôle cérébral".

Il est nécessaire de préciser ce terme si important de contrôle et de le situer dans son contexte.

"Nous définirons le contrôle cérébral comme une faculté inhérente à l'homme normal, destinée à équilibrer le cerveau inconscient et le cerveau conscient. Nous entendons par équilibre cérébral normal lorsque chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté."

Sans contrôle le cerveau serait "livré à toutes les impulsions, soumis à toutes ses phobies, ne pouvant ni raisonner, ni juger une idée, devant accepter toutes les impressions de son cerveau inconscient" ( Dr. Vittoz).

En d'autres termes on pourrait dire qu'il s'agit d'apprendre à ne plus être vécu, passif, mais redevenir acteur de sa vie.

Il s'agit pour ce faire de rétablir le fonctionnement normal de notre cerveau: cette alternance entre une réceptivité et une émissivité contrôlées.

Le terme de contrôle est dans le langage courant associé à une notion de répression et de stress : il donne des bouffées d'angoisses aux écoliers soumis aux innombrables "contrôles" de maths, physique..., aux contribuables lors des "contrôles" fiscaux, aux automobilistes dont un radar vient de "contrôler" la vitesse...

Dans ce que Vittoz nomme le contrôle, il nous faut évacuer cette notion de faute et de répression.

Je le soulignerai souvent au cours de cet exposé, en aucun cas le contrôle cérébral n'est une répression de ce qui ne semble pas conforme "à ce qui est bien", ce n'est pas un verrouillage de ce qui ne va pas en nous. La démarche est à l'opposé puisque le premier travail consiste à réapprendre à nous ouvrir à ce qui est, avec la rééducation de la réceptivité.

# La réceptivité, construction d'un lieu d'ouverture

## **Définition**

*La réceptivité absolue c'est être en contact avec tout ce qui nous entoure.  
Dr. Vittoz .*

La réceptivité est la faculté de recevoir, d'accueillir consciemment une sensation, une idée, un état. Dans la cure Vittoz tout commence par la rééducation de cette faculté au niveau de la sensation. Il s'agit en fait de redécouvrir une fonction qui m'était naturelle lorsque j'étais enfant mais qui s'est altérée au fil des ans, au fur et à mesure qu'une émissivité plus ou moins contrôlée a envahi mon espace mental.

## **Les obstacles à une bonne réceptivité**

Etre réceptif c'est avant tout être conscient, c'est à dire présent, or, très souvent ma tête est pleine de "soucis", de préoccupations, de jugements, d'a priori, d'émotions, qui font que je suis "ailleurs" et qui filtrent ma perception du réel.

Le réel n'arrive parfois pas à franchir l'obstacle de ces filtres. Si j'ai eu une "contrariété", j'accomplis les actes de la vie quotidienne machinalement, je ne suis pas là, je suis dans ma tête à repasser toujours le même scénario de ma déconvenue . . . et je ne vais pas voir où j'ai posé la boîte à sel, ni l'air soucieux d'un proche, je ne vais pas sentir non plus mon corps se tendre et revenir mon mal de dos...

*Inconsciente, la réceptivité devient incomplète, parfois nocive car elle déforme.  
Dr. Vittoz .*

Lorsque le réel arrive à franchir ces filtres il m'arrive alors déformé. Aujourd'hui où je suis de mauvaise humeur je ne vais voir que des faits irritants: les gens dans la rue sont renfrognés, il pleuviote encore, ça sent la pollution et le bruit des voitures est intolérable.



## ***Un stop à l'émissivité***

Pour être réceptif, il me faut donc mettre un stop à mes pensées vagabondes, à mes affects envahissants.

Je stoppe : je ne bloque pas, je n'enfouis pas, je ne m'enfuis pas.

Cette distinction est importante : je ne me mets pas en réceptivité pour fuir mon angoisse mais je m'arrête de fonctionner d'une certaine manière pour choisir de fonctionner autrement.

Je mets également un stop à mes a priori : aujourd'hui est neuf, je n'appréhende pas la réalité de maintenant uniquement en fonction de sensations négatives du passé.

Je ne suis pas condamné à être dépressif et à me recroqueviller chaque fois qu'il pleut, je peux aujourd'hui goûter la pluie sur mon visage, sentir le vent fouetter mon corps, accueillir les camaïeux de gris, le mouvement des nuages ... et respirer !

*Monsieur mon  
passé laissez-moi  
passer !  
C.Bensaïd.*

## ***Un état actif***

Je m'ouvre, j'accueille, je reçois ... autant de verbes qui disent que la réceptivité n'est pas un état passif. Ce n'est pas me laisser envahir par des images, des sons, comme je peux le faire lorsque, fatigué, je m'avachis devant un poste de télévision.

C'est un choix, un peu comme si je braquais le projecteur de ma conscience sur telle ou telle sensation : je peux avoir un éclairage précis (écouter un chant d'oiseau) ou balayant plus large (me sentir marcher dans les rues animées de la ville).

*La réceptivité est  
un état actif et  
conscient et non  
pas passif.  
Dr. Vittoz.*

## **Ce n'est pas une recherche de sensations**

*D'où me vient cette eau  
qui chuchote,  
ce tout mince filet clair,  
cette rosée  
persévérante  
qui jamais ne m'a  
surpris,  
tant elle m'est  
familière,  
qui jamais ne m'a  
retenu,  
tant elle m'est discrète,  
que je n'ai pris le temps  
de savourer,  
tant ma soif exaspérée  
réclamait des torrents ?  
Anonyme.*

La réceptivité, ce n'est pas non plus se tendre pour sentir le plus possible, se pencher en avant pour ne rien perdre de ce qui se dit, chercher des sensations fortes. Bref, être réceptif ce n'est pas mettre les baffles à fond pour vivre plus fort. La sensation ne se cherche pas, ne se prend pas, ne se force pas, ne s'agrippe pas, elle vient à moi, et moi simplement je m'ouvre à son existence. Il y a là une légèreté, une liberté, une souplesse.

### **Réceptivité, émissivité : un vécu**

Me voici donc, ayant fait ce stop, ouvert à la sensation. Ma main est posée sur le bois de l'accoudoir : cela se passe entre ma main et le bois. Quelque chose a lâché dans ma tête je reçois la sensation de lisse, de fraîcheur qui se goûte dans ma main. C'est plus ou moins bref. Une pensée se formule : "ça me détend !" et cette pensée me renvoie aux sensations de mon corps posé sur le fauteuil, le dos se lâche sur le dossier, ma respiration se libère. Je goûte une sensation de repos. Une nouvelle pensée me traverse "je devrais y penser plus souvent ". Là je sens que je décolle du senti, une porte s'est ouverte sur une vague culpabilité, une velléité de programme, l'impression d'être toujours débordé. Conscient, je stoppe là, sans jugement, sans blocage et simplement je reviens à mon senti .

On l'aura compris, dans la réceptivité il n'y a pas chasse aux sorcières de toute pensée qui se formule en moi , mais choix. Là encore pas de tension pour ne pas penser ; une idée passe, j'en prends conscience et la laisse passer. Je ne pars pas avec, je reviens simplement à ma sensation.

Au besoin je reviendrai à cette pensée à un moment choisi par moi.  
Souplement donc je reviens à la sensation puisque telle est ma décision : c'est moi qui mène ma vie et non la grande loterie de mes pensées et émotions incontrôlées.

## ***Souplement***

La répétition du terme souplement ne tient pas forcément à une pauvreté de mon vocabulaire, elle dit une nécessité impérative énoncée déjà plus haut sous une autre forme : la réceptivité m'invite à un accueil et non un renforcement de ma dualité. Je ne "fusille" pas toute irruption d'un mauvais fonctionnement en moi. J'accueille et je choisis. Je reviendrai plus longuement plus tard sur ce point.

## ***Réceptivité et plaisir***

La réceptivité n'est pas non plus une recherche de plaisir qui m'amènerait à m'ouvrir à ce que je juge agréable et me fermer à ce que je juge désagréable. Il ne s'agit pas non plus de "se débarrasser" des "corvées" pour avoir un temps pour jouir de la vie.

La réceptivité n'est cependant pas étrangère à la notion de plaisir : on peut dire qu'elle redonne accès au plaisir.

Avoir du plaisir à toucher, voir, sentir, entendre, bouger, goûter, être. Retrouver le plaisir des sens. Non pas un plaisir dévié, "raffiné", tourné vers soi, refermé, crispé sur lui-même; mais un plaisir simple, naturel, ouvert, qui s'échappe, laisse place à autre chose, revient, libre. Un plaisir qui ne se prend pas avidement, mais un plaisir qui s'accueille, ouvert.

Le plaisir, comme le calme, la détente, la paix, la joie, peut être le compagnon ou le fruit de la réceptivité.

*Il faut jouir  
pleinement de tout  
pour augmenter en  
nous la vie.  
Dr. Vittoz*

*Le seul fait d'exister  
est un véritable  
bonheur.  
Blaise Cendrars*

## **Conclusion de ce chapitre**

Voici donc qu'à travers cet apprentissage de la réceptivité j'ai éveillé et fait grandir en moi cette capacité d'accueil, d'ouverture, sans a priori, du réel. J'ai réappris à recevoir. J'ai retrouvé un plus juste fonctionnement en sachant mettre de côté une émissivité omniprésente et en restaurant cette faculté de réceptivité.

*Regardez comme  
l'enfant au réveil.  
Dr. Vittoz*

## **Emergence d'un "je" corporé, un lieu debout**

Après ce premier travail d'ouverture, d'accueil qui m'offre toute la richesse du monde par l'intermédiaire de mes sensations, il s'agit de faire un pas de plus pour découvrir que "c'est moi qui" voit, entend, goûte, sent, touche, bouge ... Cela peut sembler au premier abord une évidence, cependant, sous cet éclairage, le vécu prend une teinte tout à fait différente.

L'approche de cette réalité nécessite la découverte de ma tonicité, de ma verticalité et des distances, simplement à travers les sensations du corps.

J'ai employé le terme d'ouverture dans la réceptivité simple, je suis tenté d'employer ici le terme de rassemblement.

Je peux aussi employer des images : une coupe pour le premier, une colonne vertébrale, un axe pour le deuxième .

### ***Tonicité***

Après avoir marché longuement en accueil de mes sensations je passe donc à une autre expérience : je décide d'aller d'un lieu à un autre rapidement en sentant ma vitalité : je ne "m'oublie" pas dans ma précipitation d'arriver à temps, je ne suis pas déjà dans ce que je vais faire à l'arrivée. Là encore, je reste ouvert au moment présent.

Mais cette fois ci je ne privilégie pas telle ou telle sensation corporelle, je privilégie l'accueil de cette vivacité et il y a comme une globalité : les sensations sont perçues à travers cet état de tonicité, vitalité, vivacité ou énergie. L'état est premier, les sensations s'y rattachent.

J'introduis là un état d'énergie corporelle qui a comme un écho dans mon état psychique. Je peux en faire l'expérience un jour où je me sens dévitalisé : me mettre à marcher consciemment avec tonicité me redonne un état intérieur plus tonique.

## ***Verticalité***

Debout, les deux pieds légèrement écartés, je porte le poids de mon corps d'un côté puis de l'autre pour le répartir ensuite équitablement sur mes deux jambes. Je goûte la sensation de ma stabilité, mon enracinement, ma base corporelle est solide. Ma colonne se place au-dessus, droite sans raideur, sans "tirer" dessus. Je ne suis pas au garde à vous ! De même ma nuque se place, ma tête également, toutes deux souples droites. Me voilà respirant, debout. Lorsque le désir de verticalité est trop "appliqué", je risque de bloquer la respiration, ou du moins d'avoir une respiration haute et courte... Gare au moment où j'arrête la contrainte : tout se dégonfle, mon état intérieur aussi.

Je suis donc souplesment respirant debout : il y a là une conscience globale réceptive de mon corps.

## ***Distances***

Je peux alors prendre conscience, au besoin en explorant avec mes mains, qu'il y a un espace libre autour de moi. Espace sans contrainte où je suis libre de respirer, de vivre, d'être moi-même.

Je vais ensuite me positionner face aux choses : je suis là, le fauteuil est là, à une certaine distance ; je suis là, la fenêtre est là ...

J'en reviens chaque fois au senti de mon corps - référence et je me positionne.

Je fais quelques pas. J'ai peut être l'habitude de regarder où je marche et pour ce faire j'ai la tête

penchée en avant ... ou bien je suis perdu dans mes pensées et c'est d'accablement que je penche la tête... Je me replace dans ma verticalité, le regard doucement à l'horizontal et là je découvre... que j'ai une certaine hauteur ! Je ne suis pas un mollusque qui rampe sur le sol, j'ai une certaine hauteur par rapport aux choses.

C'est une évidence ! Et pourtant... sentir que je ne suis pas collé aux choses mais qu'il y a entre elle et moi une distance où je peux respirer librement... Sentir que je ne suis pas collé à l'autre avec qui j'ai des difficultés de relation mais qu'il y a entre lui et moi une distance qui laisse place à la différence... Sentir que je ne suis pas "en dessous de tout" mais que je suis plus haut que la table que je n'ai "toujours pas" débarrassée... Tout cela me rend à ma consistance.

Ce simple vécu (en aucun cas une idée peut faire ce travail) accomplit en moi un basculement de mon état intérieur : je suis rendu à la conscience que "je suis".

C'est simple... trop simple ! Il faut un long travail pour arriver à la simplicité ! Il faut d'autres vécus pour creuser le bon sillon en moi.

## **"C'est moi qui"**

Jouons donc un autre air pour éveiller à cette conscience d'être.

J'introduis un mot nouveau dans l'acte conscient : au lieu de : "Je vais consciemment ouvrir la porte" par exemple, je propose : "c'est moi qui vais ouvrir la porte". L'accent n'est pas mis sur le riche patchwork de mes sensations mais sur le "je". Si j'employais une image, je pourrais employer celle de la roue à eau. Dans le premier cas le projecteur de ma conscience est mis successivement sur les nombreux godets qui recueillent l'eau. Dans le second cas il y a cette conscience de ce qui fait la cohésion de

*Tout intellectuel a surtout la propension à lutter par l'idée, mais le meilleur musicien ne pourra donner de note juste sur un piano non accordé. La rééducation du mécanisme est l'accord du piano: premier acte à faire avant de chercher à modifier les idées.  
Dr. Vittoz*

l'ensemble : le moyeu qui, par l'intermédiaire des rayons, relie chaque godet.  
C'est moi qui agit.

## ***C'est moi qui fait le ménage!***

*Il faut nous mettre tout entier dans ce que nous faisons.  
Dr. Vittoz*

Je me propose de vivre cela dans la vie de tous les jours, non pas lorsque je pose un acte exceptionnel qui me grandit aux yeux des autres et à mes propres yeux, mais dans ces petits travaux de tous les jours, guère valorisants : le ménage par exemple.

J'ai tellement l'impression de perdre mon temps chaque jour, temps précieux qui pourrait être utilisé à des tâches plus valorisantes, plus épanouissantes ! La publicité le sait bien, elle qui vient me chanter que je retrouverai plus vite ma liberté grâce à tel produit d'entretien ménager ! Mais il me reste encore à ranger, faire la poussière, laver par terre... autant d'activités peu glorifiées et peu glorifiantes !

Je laisse tomber les images toutes faites, les a priori, les jugements et consciemment je prends balai brosse et serpillière. Je me mets à laver par terre avec cette conscience : c'est moi qui lave par terre.

J'insiste : ce "c'est moi qui" ne reste pas au niveau de ma tête, c'est une expérience qui récapitule tout ce qui a été vécu précédemment (réceptivité, tonicité, verticalité, distances) en mettant l'accent sur ce "je" auteur, origine. Donc, c'est moi qui lave par terre ... et voici que je me retrouve, moi, debout, agissant, avec ma hauteur, ma respiration, ma consistance. Quelque chose se délie et se pose, je suis rendu à ma dignité.

J'accomplis jusqu'au bout cette tâche toute simple de laver par terre et lorsque j'ai terminé, au lieu de me précipiter sur la suite des choses à faire, je goûte ce plaisir du travail accompli. C'est fait, c'est vraiment fait, c'est fait jusqu'au bout, bref disons le : c'est parfait!

*Quand le sage  
mange,  
il mange !  
Proverbe chinois*

*Le bonheur de se  
sentir toujours plus  
maître de soi.  
Dr. Vittoz*



Au lieu de "me débarrasser d'une corvée", j'ai accompli un travail et je me suis réalisé et construit à travers lui.

A travers ces étapes nous avons vu l'impact du travail corporel sur le psychisme. Cette conscience d'être corporelle, ce "je" corps, a un écho dans le psychisme : elle reconstruit une conscience d'être plus profonde, plus intérieure. Retrouver la conscience de ma colonne vertébrale me restitue une colonne vertébrale intérieure.

## Emergence d'un "je" à l'émissivité contrôlée, lieu de solidité intérieure

*La concentration a pour but ultime de régulariser ce que nous appelons l'émissivité cérébrale constamment troublée dans l'état incontrôlé.*  
Dr. Vittoz

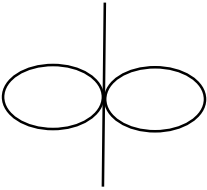
Après avoir redonné sa juste place à mon "je" corps, il me faut travailler le "je pense", "je décide", "je veux". Là encore, je ne détaillerai pas tous les exercices de la méthode mais seulement quelques uns pour mieux dire en quoi ils construisent en moi ce lieu solide où je peux retrouver mon équilibre, ma liberté, mon libre arbitre, où je peux être moi.

Il me faut tout d'abord être capable de fixer ma pensée, sans me laisser distraire, c'est à dire être capable de me concentrer.

J'ai choisi d'aborder la concentration à travers deux graphiques, j'aborderai ensuite l'élimination et enfin la volonté.

### Les graphiques

Le signe de l'infini



Souvent le premier graphique utilisé est le signe de l'infini. Il invite à la fois à l'ouverture et au recentrage : je m'ouvre amplement à gauche je reviens au centre, je m'ouvre de même à droite et je reviens au centre et je me plante là. Le graphique est d'abord tracé dans l'espace, non pas précis, raide, du bout de son index, mais ample, de tout mon bras, avec un corps souple qui participe au mouvement et une respiration synchronisée : sur l'inspir je m'ouvre rondement à gauche, puis je reviens à mon centre sur l'expir etc... Après ce passage par le corps, ce même graphique sera repris sur l'ardoise puis mentalement.

De même que pour la réceptivité, se concentrer ne signifie pas se tendre, froncer les sourcils et serrer les mâchoires pour mieux imprimer ça dans son

cerveau. Le tracé mental du signe de l'infini sera aussi rondement souple qu'il l'a été dans l'espace.

## **Le I**

Le graphique du I, sous toutes ses formes est très précieux.

### **I et souplesse**

Il m'apprend en premier lieu la souplesse : impossible de suivre des yeux une ligne verticale avec trop de zèle, je suis tendu et mon regard saute, j'ai fait du pointillisme ! Il s'agit de laisser mon regard couler doucement du point de départ au point d'arrivée.

### **I et ma verticalité**

Ce I a en effet un point de départ et un point d'arrivée : il ne démarre pas dans le flou pour finir en mourant. Pour être, il faut avoir une réalité cernable, donc un début et une fin . Mon corps a une limite et cette limite est ce qui le définit : de la plante de mes pieds au sommet de ma tête j'ai 1m60 d'existence, je ne détaillerai pas toutes les autres mensurations qui disent que j'ai aussi une largeur, une épaisseur qui font que je suis. Ce I tracé sur moi me renvoie à ma verticalité, à ma consistance.

### **I et affirmation de soi**

Tracé devant moi, avec son début et sa fin, il va me permettre, suivant mon besoin, de me situer, de m'affirmer face à moi-même ou face aux autres. Pour le tracer devant moi (ou sur une feuille ou mentalement ) il me faut tout d'abord me situer dans ma consistance, puis me rassembler jusqu'à ce point de départ que j'ai choisi, ensuite, fermement (mais sans heurt, sans crispation )

*... et peut être plus subtil mais tellement plus jubilatoire dire oui quand c'est oui et non quand c'est non, vraiment, profondément. Essayez, c'est un exercice qui vaut une orgie romaine..  
Yves Prigent*

tracer cette ligne jusqu'à son point d'arrivée. Là, je lâche prise . Je peux ainsi poser soit un oui, soit un non, soit ma détermination à exister face aux autres. Ce graphique me demande en ce cas un état de tonicité, d'énergie.

J'apprends à dire ainsi un "oui" ou un "non" à partir d' un "Je" debout : il ne s'agit pas d'un "oui" fuite, ou d'un "non" agression, mais d'une parole posée, nette, déterminée.

Ensuite je ne reste pas crispé, répétitif, cramponné : parce qu'ajustée, ma parole a eu un poids suffisant et, tel le vieux chef sioux après son "hugh, j'ai dit" je peux m'en retourner à d'autres occupations ! (Il ne s'agit pas bien sûr de refuser le dialogue mais de savoir poser sa parole).

## **Elimination**

Sans rien en dire j'ai, pendant tout ce qui précède, abondamment utilisé une faculté : l'élimination.

Si j'ai pu diriger mon attention sur la plante de mes pieds qui se déroule sur le sol c'est que j'ai pu écarter, mettre de côté ou éliminer pour de bon ce qui trottait tout seul dans ma tête.

Cela s'est peut être fait "tout seul", le choix s'est fait implicitement.

Ce n'est pas toujours aussi simple. Je peux avoir des "soucis" autrement plus prégnants qui envahissent ma vie et devant lesquels la sensation de mes pieds ne fait guère le poids !

Je m'initie donc à l'élimination à travers les graphiques. Il y a là deux types d'élimination. Dans un premier temps je trace le graphique, je me concentre et donc j'élimine en "occupant" mon cerveau d'une manière contrôlée. Dans le deuxième temps je l'efface petit à petit, je me déconcentre progressivement en "allégeant" mon cerveau jusqu'à ce que mon champ mental soit libre: après un moment de repos cérébral, la place est nette pour vivre autre chose de choisi.

J'insiste sur ce moment, juste à la fin de l'effacement, où mon cerveau est comme lavé de

toute émissivité. Me voici un court instant à goûter ce silence cérébral avec, juste après, une réceptivité profonde.

Je peux ainsi éliminer une pensée obsédante ou un état nommé (nous le verrons plus loin).

## **Essor de la volonté**

Vient ensuite le travail sur la volonté proprement dite. Je tiens à rappeler le mot du Docteur Vittoz qui parle non "d'effort" mais "d'essor" de la volonté : il déculpabilise et re-dynamise un sujet douloureux pour les dépressifs et prêtant à confusion pour beaucoup. Si il y a essor, c'est à dire surgissement naturel c'est donc, qu'en cas de difficultés, il y a quelque chose qui "bouche" quelque part. Le travail va consister à voir où est situé ce "bouchon".

Les 3 questions du Dr Vittoz nous y invitent :  
"Qu'est-ce que je veux? Est-ce que je le peux? Est-ce que je le veux vraiment?"

*La volonté n'est donc pas un effort, une tension: c'est l'épanouissement d'une force qui est en nous.*

*Dr. Vittoz*

## **Qu'est-ce que je veux?**

Une formulation claire.

Impossible de réaliser quelque chose qui ne s'est pas clairement formulé et qui reste un vague souhait, un rêve ou un je voudrais...

Je vois donc qu'il me faut renoncer à mon "je voudrais que mon mémoire soit terminé" ainsi qu'à ce vague désir d'être quelqu'un d'autre plus à l'aise pour manier les concepts ! Je me formule donc les choses plus clairement : je veux faire ce mémoire ! Cela me demande une démarche essentielle : m'accepter là où j'en suis maintenant avec mes difficultés mais aussi mes possibilités, cela me demande d'abandonner ma propension à vivre dans l'imaginaire pour me confronter au réel. Mais j'ai déjà travaillé ce "Je" les pieds bien plantés au sol dans ma verticalité, qui me permet d'avoir une consistance face à ma décision.

*L'esprit ne peut se fixer sur une idée qui n'a pas de corps.*

*Dr. Vittoz*

## **Le choix**

Ici intervient également le problème du choix : je peux avoir de la difficulté à choisir entre deux ou plusieurs actions. Il convient bien sûr dans un premier temps de trouver les critères pour et contre, mais il s'agit ensuite de choisir et ne pas soupeser indéfiniment ces pour et contre sans trancher. C'est relativement facile lorsque le poids de la balance penche nettement d'un côté, beaucoup plus problématique lorsque je n'arrive pas à mettre une hiérarchie, une priorité. Si je veux acheter une maison et que j'ai du mal à choisir entre la ville (avec ses avantages et ses inconvénients) et la campagne (avec ses avantages et ses inconvénients), choisir la ville va me demander de renoncer à la réalisation de mon autre désir : vivre à la campagne. Tout choix implique un renoncement.

Ne pas accepter ce manque me conduit à une frustration plus grande encore : être ballotté d'une solution à l'autre sans prise de décision, donc sans réalisation d'aucune sorte. Choisir me demande donc de me tenir debout, conscient, face à ce morceau de mort acceptée pour mieux me tourner ensuite face à cet espace de vie dans lequel je vais pouvoir m'investir, sans regrets stériles.

## **Deuxième question "Est-ce que je le peux ?"**

*Les idées ne servent à rien pour le traitement: c'est d'agir, instant par instant, comme un marcheur qui, au lieu de s'effrayer de la hauteur de la montagne, est content chaque fois qu'il a fait un bon pas, et arrive au sommet sans s'en apercevoir.*  
Dr. Vittoz

J'en reviens à l'exemple de mon mémoire. La question "Est-ce que je le peux ?" implique les questions suivantes : Est-ce que mon intelligence le peut ? Est-ce que mon corps le peut ? Est-ce que psychologiquement je le peux ? (Sans fausse modestie je réponds oui !) Quand ? Maintenant. Comment ? Où ? A l'ordinateur. Pendant combien de temps ? J'ai une heure et demie devant moi. A ce rythme là il n'est pas encore fini ! Non mais je ne reste pas suspendu à ce qui me reste à faire, je

fais. Un excellent graphique m'a préparé à cela : l'exercice des points à relier.

Sur un très grand papier épinglé au mur j'ai mis une petite croix tout en bas à gauche : c'est mon point de départ, puis une petite croix tout en haut à droite: c'est mon point d'arrivée. Il s'agit de relier les deux points, mais la distance qui les sépare est trop importante. Je trace donc une petite croix dans la bonne direction mais pas trop loin de la première (c'est mon heure et demie de travail) et je me désintéresse complètement de la croix du haut, je suis tout à mon tracé. Consciemment, je trace ce trait qui relie mes deux croix. Voilà, c'est fait, j'ai atteint mon but, je ne me précipite pas sur la suite, je prends une seconde pour goûter "c'est fait". Il faut savoir récolter la satisfaction d'un travail accompli. Ainsi, de petit tracé en petit tracé à ma mesure, j'atteindrai le but final.

Je passe à la troisième question :

### **"Est-ce que je le veux vraiment ?"**

#### **Volonté et envie.**

Il ne s'agit pas ici de mon envie ou de ma non envie, le vouloir est situé plus profond en moi. La non envie est parfois suffisamment forte pour faire obstacle au vouloir : qui ne s'est pas un jour dérobé devant une tâche à accomplir parce qu'il n'en a pas eu envie ?

#### **"Il faut"**

Alors, souvent en "traînant la savate", on fait "parce qu'il le faut". On remplace le "je veux" dynamique, droit, posé, constructeur, par un "il faut" servile, passif. Quand je travaille parce que "il faut" travailler je subis le joug qu' "on" m'oblige à porter et ça me dévitalise, je suis vécu, vaincu. Parfois il y a un tel interdit en moi à ne pas faire (ou à faire) que ma volonté va s'exercer en brisant

*Mettre de côté l'idée exagérée du devoir pour faire tout avec liberté parce qu'on le sent.  
Dr. Vittoz*

toute contestation intérieure, en serrant les mâchoires, en "marchant sur moi".

## Passer d'un "il faut" à un "Je veux"

*Tant que les valeurs de mon milieu auxquelles je me réfère gardent leur caractère absolu, tant qu'elles se fondent sur des systèmes d'autorité qui demeurent incontestés, je ne puis les remettre en question sans éprouver un fort sentiment de culpabilité.*

*G. Artaud*

Mais comment passer de ce "il faut" à ce "je veux", de ce "on m'oblige" à ce "je choisis" puisque je ne le veux pas vraiment?

Et bien peut-être en ne le faisant pas ! ..

Mais en choisissant de ne pas le faire et en posant un "je ne veux pas" responsable.

Aujourd'hui, je choisis librement : je ne veux pas aller travailler! Il peut être bon un jour de goûter que je suis libre de sortir de l'ornière du quotidien ... et faire peut-être à l'occasion un bilan des "il faut" qui gouvernent ma vie, tous ces "il faut" qui ont martelé mon enfance et n'ont jamais été depuis remis en question ! Je pense en particulier à tous ces "bons" principes tels que : "il faut" s'oublier, se dévouer auprès des autres, ne pas se plaindre, être travailleur ... Sans oublier de regarder d'un peu plus près un "il faut" faire ses exercices Vittoz tous les jours!..

M'étant accordé la liberté du refus (je ne veux pas), je puis revenir à ce passage d'un "il faut" à un "je veux".

Souvent la simple formulation "je veux", grâce à tout le travail fait précédemment, me fait basculer d'un état passif à un état actif et me dispense de creuser plus loin. Mais parfois le blocage est plus profond et j'ai une recherche à faire quant à mes motivations et au sens que je veux donner à ma vie.

*La vérité qui n'est pas réchauffée dans une conscience d'homme est une vérité trahie.*

*Jean Sullivan*

Au travers d'exercices très simples, puis d'une application dans mon vécu, j'ai donc senti que je pouvais m'ouvrir, accueillir ce qui est, recevoir simplement, puis exister, me poser face à ce qui m'entoure, choisir, décider. Tout est là pour vivre d'une manière équilibrée ... mais des résistances sont encore là. En fait ce même travail est à recommencer à un niveau plus profond encore.



## **Le traitement psychique : un travail à partir d'un lieu à la fois ouvert et solide**

J'ai tout un passé qui m'a fragilisé, marqué, j'ai des "faux plis", des manques de vigilances, je rencontre des épreuves qui me déséquilibrent. Bref, je suis un homme, une femme avec ses manques, ses difficultés, ses contradictions. Alors, de même que j'ai appris à accueillir ce qui est, je vais devoir apprendre à m'accueillir, moi tel que je suis. Et, de même que j'ai appris à me poser face aux autres, je vais devoir apprendre à me poser face à moi-même.

### ***Le respect de qui je suis***

Si je compte sur la méthode Vittoz pour tordre le cou à qui je suis au profit d'un moi idéal (parfaitement contrôlé par exemple ou tout autre objectif précédé ou suivi d'un qualificatif absolu) je me trompe, je n'y arriverai pas. Au fond de moi quelque chose ne cèdera pas, se rebellera, détestera ce travail que j'aurai transformé en carcan. Il y aura tension, refus en moi. Je ne serai jamais la personne idéale dont je rêve ... Il y a quelque part un travail de deuil, mais il y a surtout un énorme travail d'accueil de qui je suis. Cela me demande les mêmes qualités que j'ai développé pour la simple réceptivité.

*Il faut choisir entre accepter la vie et s'y heurter.  
Dr. Vittoz*

*Ces a priori qui nous ont fait croire que la vie devait ressembler à des images de rêve, et qui nous ont par conséquent trop longtemps donné à voir la nôtre comme celle d'un laissé-pour-compte.  
C. Bensäid*

### ***Face à ma souffrance***

Je m'accueille par exemple dans ma difficulté de relation avec telle personne.  
Je ne nie pas ma difficulté en éliminant le souvenir et en passant vite à autre chose.

Je ne "contrôle" pas au mauvais sens du terme c'est à dire je ne m'assois pas sereinement sur le couvercle de la cocotte minute serré à fond. Je ne me rejette pas, ne m'insulte pas, je ne cède pas à l'auto-accusation. Je ne généralise pas (tu es toujours aussi nul). Je m'ouvre à ce qui s'est passé réellement, au fait, et je nomme le plus justement possible l'état que cela a induit en moi : je peux par exemple nommer en ce cas "humilié". J'en sens le plus possible les tonalités et les notes, toujours sobrement sans phrase explicative, mais parfois avec une image. Il est étonnant de constater que, parfois, le simple fait d'avoir pu nommer justement ma souffrance, m'en libère, dénoue mon corps, ma respiration . Parfois la souffrance est là, toujours aussi vive. C'est que je suis confondu avec cette souffrance : je ne suis plus que cela. Au lieu "d'avoir" une difficulté, "je suis" tout entier cette difficulté : je suis dépressif, je suis insomniaque, je suis timide... Toute étiquette, toute généralisation est erronée et nie le riche panel de mon vécu, de mes possibilités. C'est ce que je signifie en traçant par exemple une voûte au dessus de tout ce que j'ai pu nommer quant à mon vécu souffrant.

Il s'agit donc de sortir de ce cercle fermé, de prendre du recul, de la distance, de la hauteur, de la profondeur. Pas n'importe comment, pas n'importe où. Je ne tourne pas le dos. Je ne me "raisonne" pas, je ne trouve pas dans ma tête mille raisons pour me justifier ou accuser l'autre.

Je me situe en ce lieu en moi, que j'ai travaillé où je suis à la fois ouvert, accueillant, aimant, maternel (qualités développées, enrichies par la réceptivité ) mais aussi debout, stable, consistant, ferme, digne (qualités développées , enrichies par la suite du travail). Dans ce lieu, je fais face et j'accueille la partie souffrante en moi, la partie déséquilibrée. Je reconnais ma souffrance ... même, et surtout, si elle se dit d'une manière que j'ai du mal à admettre. Je reconnais la souffrance qu'il y a derrière ma honte, ma colère, mon amertume, ma dépression, derrière toutes ces manifestations qui



*Humilié*

*Quand vous serez contrôlée,... vous serez toujours bienveillante.  
Dr. Vittoz*

me dégradent dans ma propre estime. Pas de "correction" du haut de la partie bien pensante. On rencontre parfois dans les hyper marché des mères excédées traînant un enfant insupportable qui pousse des cris stridents. J'ai le sentiment qu'il suffirait que la mère s'arrête un instant, se pose dans son corps, son mental, face à l'enfant (pas au-dessus, mais d'égal à égal "de souveraineté à souveraineté" comme le dit Y. Prigent ), qu'elle se pose donc face à l'enfant et le reconnaisse dans sa fatigue, pour que l'enfant s'apaise.

De même dans ma souffrance, ce n'est pas la partie souffrante, perturbée de moi qui peut accueillir mais c'est cette partie en moi où "je suis". Et dans ce "je suis" il y a une composante que je pourrai qualifier de maternelle. Comme dans l'exemple plus haut j'agis en mère vis à vis de ma propre souffrance : au lieu de me brutaliser ou de me débattre, je m'arrête, me pose, corps et esprit, face à moi-même, silencieusement et respectueusement bienveillant, "bien-voyant", sans jugement parce qu'ajusté, je sens, je comprends, je m'accorde le droit à l'erreur, à l'imperfection, je me pardonne, trouve le mot juste pour relever la partie blessée en moi ...ou je n'ai pas besoin de mot, le seul retour à ce contrôle (au sens vittozien du mot), amène en moi une acceptation, une réconciliation avec moi-même.

*Il y a des gens à l'intérieur de qui il n'y en a pas un pour relever l'autre.  
Raymond Devos*

*Accepter généreusement de commettre des fautes et des erreurs.  
Ety Hillesum*

## ***Etat passif, état actif***

Ce n'est pas toujours un fait précis comme nous l'avons vu plus haut qui induit en moi un état que je pourrai qualifier de négatif (dévalorisation de soi, découragement, dépression...). Parfois il s'agit d'une accumulation de petits faits qui l'induit, parfois cet état me "tombe" dessus sans que j'en discerne les causes. Me voici, souffrant, tout entier pris dans cet état : mon corps, mes pensées, mes affects. Je subis un état, entretenu en moi par des pensées qui me semblent justes (" je me traîne à longueur de journée", "je me sens incapable de

*L'état passif représente toutes les variétés d'incontrôle du cerveau. Il peut être conscient, mais jamais volontaire, c'est à dire dirigé par la volonté.  
Etat actif : c'est le cerveau à l'état conscient et contrôlé soumis à la volonté.  
Dr. Vittoz*

prendre une décision", "je n'ai jamais été capable de quoi que ce soit", "à quoi bon vivre", ...), mon corps est atone, pesant, ma respiration oppressée. Dans cet état là, il me semble impossible de m'en sortir.

Et pourtant je ne suis pas prisonnier de cet état, de ce fonctionnement, de cette ornière creusée en moi au fil de blessures mal assumées. Au fil des exercices Vittoz j'ai creusé d'autres sillons en moi (Vittoz ose même le mot de "dressage" !), j'ai appris à fonctionner autrement. Je peux passer de cet état passif subi à un état actif choisi. Pour cela il me faut tout d'abord être conscient que je fonctionne mal et que mes idées déprimées ne sont pas une vérité absolue. Cette prise de conscience est très importante, elle est déjà une prise de distance qui élargit mon champ mental.

Il me faut ensuite décider de fonctionner autrement. C'est comme un pas qu'il me faut faire pour sortir du cercle fermé de mon état passif. Il y a décision et il y a passage à l'acte.

Je reviens alors à ce lieu en moi ouvert, debout et pour ce faire, je repasse par le vécu de ce "je suis" debout, respirant, entier, distinct, face aux choses, aux événements, à la vie.

Je retrouve ce que Vittoz nomme le contrôle.

## Conclusion

En rétablissant le contrôle cérébral, la méthode Vittoz redonne accès à l'intériorité dans le sens où l'entend Yves Prigent lorsqu'il affirme : "Il a perçu que sa seule richesse, son seul secours indubitable, le seul point d'appui fiable à partir de quoi tout peut renaître et sans quoi tout est futile est son intériorité chaude et stable."

En apprenant à retrouver l'usage des sens, cette méthode réapprend à communiquer avec l'extérieur et l'intérieur de soi, avec ce que je peux nommer des qualités d'être : ouverture, accueil, bonté. Elle reconstruit en soi cette instance maternelle, cette "bonne" mère, indispensable pour retrouver aide et confiance en soi.

En apprenant à penser, agir et vouloir consciemment, elle réapprend à se tenir debout, à exister face à soi-même, face aux autres, face aux événements, avec fermeté, détermination et souplesse, avec dignité.

Renouer avec soi-même demande du temps, du travail, des "outils" ainsi qu'une pédagogie. Plus je travaille sur moi-même, plus j'aide les autres à travailler sur eux-mêmes, plus je suis pénétrée de l'importance et de la justesse de la méthode Vittoz en ce domaine.