



METHODE VITTOZ

Le Dr Vittoz voulait donner au patient « les moyens de se guérir lui-même »

La méthode Vittoz doit son nom au médecin suisse le docteur Roger Vittoz (1863/1925). Il étudia la médecine à Lausanne, Neuchâtel et Genève et dirigea avec succès une clinique privée qui attira le nombreux patients appelés à l'époque « neurasthéniques ».

Son objectif était de s'attaquer à la cause du déséquilibre et non pas simplement au symptôme. Vittoz voulait donner au patient « les moyens de se guérir lui-même » en renforçant les ressources de son moi conscient.

Il situait l'origine du déséquilibre dans l'enfance, quand face à des frustrations répétées ou à des chocs graves, l'enfant, pour fuir un réel traumatisant, se replie sur lui-même se coupant de ses sensations et de ses émotions, s'absentant dans un vagabondage mental qui s'interpose entre lui et la réalité. Phénomène qui dure bien au-delà de l'enfance...

La stratégie du Vittoz consiste donc à reconnecter le patient avec les sensations dont il s'est coupé, en expérimentant de multiples exercices sensoriels, somesthésiques et mentaux - en séance et hors séance -, pour lui permettre de rentrer en contact avec lui-même. Au risque de la rencontre avec les émotions et les souvenirs enfouis dans la mémoire du corps.

En considérant le patient dans son unité corporelle, affective et mentale, en partant du ressenti et des sensations corporelles les plus simples, reliées à une parole adressée au thérapeute, la Méthode Vittoz permet aux patients d'apaiser leurs malaises psychiques et les symptômes physiques qui en sont la conséquence, et de rétablir cette base d'équilibre cérébral sans laquelle toute thérapie bute sur l'incapacité à enclencher un changement.