

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 |