

# Table des matières

Préface .....	1
Introduction.....	3
<b>Chapitre 1 - Qu'est-ce que la méthode Vittoz ?.....</b>	<b>7</b>
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
<b>Chapitre 2 - Reprendre le contrôle de sa vie .....</b>	<b>23</b>
L'importance du contrôle cérébral .....	23
La rééducation du contrôle cérébral, fondement de la méthode Vittoz.....	27
<b>Chapitre 3 - Dans la boîte à outils :     des exercices à répéter .....</b>	<b>39</b>
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
<b>Chapitre 4 - Des exercices de réceptivité, pour une perception juste des sensations .....</b>	<b>55</b>
Qu'est-ce que la réceptivité ?.....	55
L'acte conscient simple .....	61
Les actes conscients spécifiques.....	66
La lecture consciente à haute voix .....	75
<b>Chapitre 5 - Des exercices d'émissivité, pour maîtriser ses pensées .....</b>	<b>81</b>
La pensée non contrôlée.....	81
La concentration .....	84
La décentration.....	89
La déconcentration.....	91
L'élimination.....	96
Les appels d'état.....	100
<b>Chapitre 6 - User de sa volonté.....</b>	<b>107</b>
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
<b>Chapitre 7 - La relaxation Vittoz .....</b>	<b>125</b>
Une relaxation particulière .....	126
Quatre étapes à vivre .....	127

## TABLE DES MATIÈRES

Les difficultés rencontrées .....	136
Pour résumer .....	138
<b>Chapitre 8 - Retrouver sa liberté.....</b>	<b>141</b>
Le conditionnement .....	142
La démarche de libération .....	145
La restauration .....	153
La réactivation émotionnelle .....	157
Choisir les exercices adaptés à la situation .....	160
<b>Chapitre 9 - La méthode Vittoz, de 0 à 100 ans....</b>	<b>161</b>
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