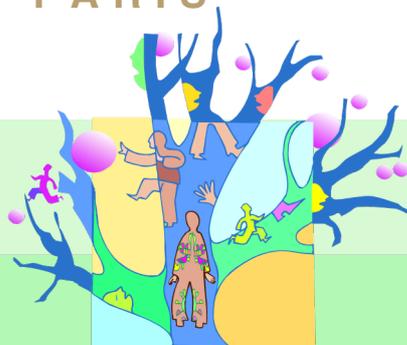


# L'arbramo



**Le journal des  
adhérents et  
sympathisants de  
l'IRDC**

Articles, nouvelles et petites  
annonces à faire parvenir avant le  
15 du dernier mois du trimestre à:  
[drutelo@orange.fr](mailto:drutelo@orange.fr)

Rédacteurs:  
tous ceux qui ont quelque chose à dire  
Relecteurs:  
Odile Drutel, Marielle Colombe  
Mise en pages: Andrée Gaulon



## EDITORIAL

N° 15, Juillet 2015

*Vous trouverez:*

- p.1: éditorial
- p.2 : Vie de l'IRDC
- p.3 : Annonces,  
Appels
- p.4: Annonces,  
Appels
- p.5,6: En région, le  
Sud
- p.7: En région,  
Rhône Alpes;  
En périphérie
- p.8, 9: Partage
- p.10: le coin des  
livres

L'été est arrivé avec la fête de la musique, et s'installe avec force chaleur.

Doux moment en cette fin d'année scolaire pour mettre un peu de distance avec nos activités quotidiennes, et pour prendre davantage soin de soi et de ceux qui nous sont chers.

Du côté associatif nous clôturons cette année avec déjà des idées, des projets, des améliorations futures. Nous avons vécu des bons moments ensemble lors des journées professionnelles de mars où nous étions 45 ! L'association vit et se nourrit de l'intérêt que chacun lui porte, des idées, des échanges bienveillants, des remarques, et aussi de l'ENGAGEMENT d'un certain nombre d'entre nous. Comme un pari gagnant-gagnant, il permet une expérience concrète et certaine à celui qui s'engage, et fait avancer l'association, tout en déchargeant ceux qui en font beaucoup... Et puis en nous engageant nous découvrons d'autres facettes de nous-mêmes: ce n'est pas ce qu'on « pense » être capable de faire, c'est ce que nous entreprenons de faire, courageusement.

Bonne lecture de cet Arbramo de l'été, riche et fécond.  
Bel été à tous,

Votre présidente,  
Brigitte Wosinski





# Vie de l'IRDC

## Atelier Vittoz et personnes âgées

Animé par Agnès EPRINCHARD : Médecin coordonnateur en EHPAD, elle donne des cours de neuro-physiologie à l'IRDC et à l'ARV.

C'est avec passion et en nous passionnant qu'Agnès nous a amenés, ce samedi matin 30 mai 2015, à sentir l'importance du Vittoz auprès des personnes âgées : Accueillir ce qui est.

En repartant des connaissances en neurophysiologie, de la différence entre le cortical et le sous cortical, en revisitant les fonctions cognitives et en clarifiant les différents types de mémoire, nous avons pu ensuite aborder deux grandes pathologies : l'Alzheimer et le Parkinson.

Pour la maladie d'Alzheimer : en partant toujours du besoin de la personne, établir un climat de confiance unique, évaluer ce qui fonctionne, ce qui fait plaisir et inciter à la mise en mots, en favorisant des " prothèses mnésiques ". En Vittoz, l'importance de la répétition, le stop vittozien, le champ attentionnel, tout en sécurisant et en apportant l'information qui n'est plus là.

Pour la maladie de Parkinson (déficit de la dopamine) le Vittoz a plus que sa place en améliorant l'encodage et les indices avec la relaxation, la respiration consciente, le fonctionnement cognitif et l'acceptation.

Nous avons pu échanger au sein d'un groupe constitué de nouveaux thérapeutes, de plus anciens et de la présence parmi nous d'une thérapeute qui, en retraite depuis plus de 20 ans, est venue s'enrichir (et nous enrichir) et qui continue de transmettre le Vittoz à ces congénères.

Merci à Agnès de cette matinée si riche

Martine Anatrella

## Dates à retenir:

- réunion FOVEA le **2 octobre** à **Lyon**: bilan des FOVEA 1 et 2; réflexion commune sur le lancement de FOVEA 3 autour de Rebecca Shankland.

- WEEK END

FORMATEURS: **3-4**

**octobre à Lyon**

- RENCONTRES

PROFESSIONNELLES avec l'AG les **28-29 novembre à Paris.**

- PRESENTATION du Vittoz au

FORUM 104 (métro Montparnasse)

104 rue de Vaugirard – 75006 Paris:

Le MERCREDI de 20h à 22H

**les 9 septembre 2015, 6 janvier, 9 mars, et 25 mai 2016**

(voir les appels ci-dessous)

- WE DECOUVERTE VITTOZ:

**26/27 septembre 2015 à Adèle Picot Paris 6ème**

**2-3 avril 2016, idem**

**13-14 février 2016, idem**

**18-19 juin 2016, rue de Poitiers**

**Paris 7ème (voir appels ci-dessous)**

***N'oubliez pas de consulter le site régulièrement pour vous tenir au courant!***





## L'Association recherche:

- **des bénévoles pour présenter la méthode Vittoz** à un public de 5 à 15 personnes environ au Forum 104 (dates ci-dessus)

### AVANTAGE:

- opportunité de s'exercer à prendre la parole en public, à synthétiser rapidement l'ensemble de la méthode, à répondre aux questions et à faire vivre quelques exercices de base.
- Pour les « jeunes » thérapeutes, c'est l'occasion de seconder une animatrice afin de vous former à cet exercice pour le refaire seul, ou à deux, une autre fois...

- **des animateurs et des stagiaires pour assurer les WE découverte (dates et lieux ci-dessus):**

### Rémunération:

- forfait animateur : 300 € le WE (sous réserve du nombre d'inscrits)  
+ remboursement des frais.
- stagiaires-animateurs : remboursement des frais

Objectif: faire vivre les exercices de la méthode Vittoz à des personnes souhaitant connaître la proposition, avant d'envisager

- une thérapie individuelle,
- ou la formation,
- ou simplement de découvrir et de poursuivre seul.

Un apport théorique est donné tout au long des expériences vécues.

- **CONDITIONS:** être diplômées IRDC, avoir une formation à l'animation de groupe et au minimum deux ans de pratique en individuel et/ou en groupe.

**MERCI D'ENVOYER VOS CANDIDATURES PAR MAIL AU SIEGE, animateur confirmé ou stagiaire, en précisant le WE retenu.**

# Vie de l'IRDC : Appels (suite)



- **des Stagiaires** pour participer aux séminaires étudiants de 2016.  
Frais remboursés.

Si vous êtes intéressé(e), adressez-vous au siège ou à Gisèle Carrer (carrer.gisele@neuf.fr)

- **La commission formation recrute des CHARGES DE MISSION rémunérés:**

## 1. référent(e) 3ème année:

Vous êtes *thérapeute depuis au moins deux ans*,

Vous assurez la responsabilité

- des emplois du temps,
- des espaces de parole,
- des convocations...

Au sein de la commission formation, vous contribuez

- à l'évolution de la formation,
- à la définition des contenus,
- à la cohérence des propositions...
- 



## 2. Enseignants en didactique et sens clinique.

Vous êtes thérapeute confirmé,

Vous mettez les étudiants de Cycle 2 Année 1 en situation de thérapeute (étude de cas).

Vous corrigerez les devoirs écrits

Vous ferez travailler les étudiants sur le cas donné et sur les exercices à proposer.

*L'institut de formation a besoin de vous. Tous ces postes sont cruciaux et ne peuvent rester vacants.*



## Vie de l'IRDC en région: le Sud



### Rencontre à Branguier du 14.03.2015

Le 14.03.2015 Anne Marie Bretonneiche et Geneviève Archier ont abordé le thème de la volonté selon le Dr Vittoz, moment fort de [la cure](#).

AMB a repris la définition: " C'est une force, une énergie spéciale propre à chaque individu, indépendante de toute idée, qui se manifeste sous certaines conditions..."Elle a souligné la différence entre le désir (passif) et la volonté (active) ainsi que celle entre acte conscient et acte volontaire.

Pour illustrer, nous avons pratiqué l'exercice: Se lever, se sentir se lever, sentir vouloir se lever. L'accent a été mis sur les conditions psychiques indispensables à la mise en œuvre de la volonté :

- 1- Savoir ce que l'on veut,
- 2- La possibilité de ce que l'on veut,
- 3- La sincérité et la vérité du vouloir.

Avec la respiration d'énergie, exercice préparatoire, nous avons pris conscience de cette énergie en nous, bien palpable.

Puis GA, rappelant les écrits de JVan Slyck Thorn "Un manuscrit inachevé" nous a rappelé que la volonté est en lien avec l'unité de la personne.

Pour son usage, le contrôle cérébral est indispensable. Un exercice d'appel d'états en alternance de calme et d'énergie nous permet d'installer le contrôle. Quand le contrôle est établi, nous devons reconnaître nos besoins (GA a évoqué la pyramide de Maslow), sentir la force du désir (en tant que force vitale) passer au choix (renoncer à quelque chose), sentir l'énergie, l'élan du vouloir. Christiane GG nous a proposé de faire bouger seulement l'index droit (succès) puis doigt après doigt... de succès en succès, le patient se lève... découvre ses potentialités.

Un exercice de concentration sur le UN a favorisé le retour à l'unité en soi.

Pour conclure, nous avons expérimenté la volonté en tant que résultat d'un bon contrôle. Nous pouvons dire : Unité et liberté par l'exercice de la volonté.

Geneviève Archier

### Rencontre à Branguier du 06.06.2015

Anne Marie Bretonneiche et Geneviève Archier ont animé la journée portes ouvertes réservée à la respiration : A l'écoute du souffle.

Respirer est naturel et pourtant !

Comment respirons-nous ?

Par les exercices proposés au cours de la journée, nous avons pris conscience en douceur de notre respiration :

## Vie de l'IRDC en région: le sud (suite)



- Prise de conscience de la respiration : pendant l'installation: " je suis un corps vivant, respirant".
- A l'écoute de la respiration de soi, de l'autre, par un travail en binôme.
- Par la respiration d'énergie.
- Par la lecture consciente à haute voix.
- Par le chant, avec un travail sur les voyelles : Savoir chanter, c'est avant tout savoir respirer.

Avec bien sûr un temps de partage et un peu de théorie sur l'appareil respiratoire.

Nous avons rappelé les 3 niveaux physiques de la respiration : abdominal, costal, claviculaire et les 4 temps de la respiration: inspir, pause poumons pleins, expir, pause poumons vides.

Nous avons insisté sur les effets physiques et psychiques de la respiration et les bienfaits d'une bonne respiration (sur le [rythme cardiaque](#), circulation, détente du corps et de l'esprit, régénération du corps, meilleure confiance en soi, plus de concentration, diminution des tensions nerveuses etc...

Nous pouvons dire que la respiration est médiatrice entre l'extérieur et l'intérieur, entre le recevoir et le donner, la dépense de soi et le ressourcement en soi. Elle constitue le support privilégié de la relation à l'autre.

Et voici un texte à partager :

« Nombreuses les religions, innombrables les sectes. Tous leurs pèlerins, pourtant, à travers mers et monts, tempêtes, cimes enneigées ne suivent que deux [voies](#), l'une menant à la connaissance, l'autre à la recherche de l'amour.

Mais enfin trouvée la céleste vallée, ils s'aperçoivent que leurs routes se confondent, qu'il n'y a pas de connaissance sans amour et que l'amour est connaissance et que leur pénible route passait par un même col, que l'on entre par une même et seule porte secrète: le souffle. »

C.M CHEN

Geneviève Archier

### Groupe Sud :

**prochaines rencontres 2015/2016 au domaine de Branguier, 13790 PEYNIER**

- 10 et 11 Octobre 2015: Le samedi 10 octobre de 14 à 18h " la manipulation"
- le dimanche 11 octobre de 9h à 16h Travail sur FOVEA
- 16. 01.2016 FOVEA
- 12.03.2016 FOVEA
- 02.04.2016 FOVEA
- 04.06.2016 Journée Portes ouvertes

## Vie de l'IRDC en région: Rhône alpes



### Stage découverte de la Méthode Vittoz

à St Gervais (74) les 25 et 26 septembre 2015

Ce stage est organisé conjointement par **François Baron** (06 19 23 08 07), thérapeute, membre de l'IRDC ([www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)) et par **Danielle Gréhant** (06 14 09 38 34), formatrice, membre de l'ARV ([www.therapie---vittoz.org](http://www.therapie---vittoz.org)).

[barontherapie@gmail.com](mailto:barontherapie@gmail.com)

[danielle.grehant@gmail.com](mailto:danielle.grehant@gmail.com)

### Atelier Découverte de la Méthode Vittoz

à St Bonnet de Mure (69) le 17 octobre 2015

organisé et animé par Odile Drutel (06 74 11 24 74), praticienne Vittoz certifiée membre de l'IRDC ([www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net))

## en périphérie de l'IRDC:

### Société Française de Relaxation psychothérapique

Conférence d'Annick Leca réalisée au colloque de la S.F.R.P.  
à Lyon le 30 mai 2015



#### Résumé:

"Je présenterai et ferai pratiquer un exercice Vittoz centré sur la prise de conscience de sa place par le patient. Cet exercice vient comme première réponse corporelle relaxante face à une angoisse vécue comme insupportable et dont la disparition est présentée comme urgente. Reprendre sa place, pour reprendre pied et analyser ensuite la situation.

Le Vittoz comporte deux parties :

- La partie fonctionnelle qui comporte la transmission des exercices de réceptivité aux sensations extéroceptives et intéroceptives, puis la transmission des exercices de concentration. Nous accédons de ce fait à la relaxation soit par la réceptivité, soit par la concentration.
- La deuxième partie est le travail psychique qui reprend les mêmes exercices dans leur dimension symboligène.

Ensuite j'exposerai en quoi le Vittoz répond au besoin d'urgence de notre société actuelle par ce premier temps de cure dit fonctionnel.

Puis je montrerai comment la proposition immédiate d'un exercice permet d'éviter la prescription médicamenteuse et constitue une première étape de l'établissement d'une relation thérapeutique forte.

Pourquoi cet exercice, par la détente et les prises de conscience qu'il déclenche, fait-il tomber l'angoisse ?

Pour y répondre je tenterai une théorisation sur les limites senties de l'espace comme figuration de nos limites physiques et psychiques. Appel aux concepts de Didier Anzieu.

Prendre sa place, toute sa place et rien que sa place, deviennent des réalités sous tendues par une expérience corporelle dans le cadre d'une relation thérapeutique."

(La totalité de la conférence est à télécharger sur le site IRDC)

# Partage



Clermont-Ferrand le 25 mars 2015:  
Conférence de **Claire Leconte**, Chronobiologiste  
sur les retentissements de la **Chronobiologie**  
dans les rythmes scolaires

Cette conférence s'est tenue devant 300 enseignants. La conférencière a tout d'abord défini le rythme : c'est un événement qui se reproduit à l'identique en fonction d'une certaine périodicité.

Un cours, en classe, se répète mais ne se reproduit jamais à l'identique donc on ne peut parler de « rythmes scolaires » mais de « rythmes de vie ». Car l'enfant est un être global.

Quelques chiffres relatifs aux temps de l'enfant: école 10%, sommeil 40% et activité hors scolarité 47%. Alors que le travail d'apprentissage est plus compliqué, on constate qu'il a moins de temps pour cela... Il s'agit donc d'aménager *toute la vie de l'enfant* d'une façon globale et d'accorder une cohérence à tout ce qu'il vit.

Nos rythmes de vie sont *génétiquement* programmés :

## 1- Cycle circadien (24h) : activité-repos, veille-sommeil...

- Sensible à l'environnement : la température du corps baisse au creux de la nuit, s'élève jusqu'à une heure avant notre réveil spontané, perdure jusqu'à la fin de la matinée, rebaisse au creux méridien en même temps que la vigilance physiologique pour remonter en fin d'après midi ; elle baisse pendant la soirée jusqu'au moment où nous ressentons un frisson. Ce frisson signifie que le sommeil est prêt à se déclencher.

- Sensible aussi à l'hormone du stress : le cortisol qui, au plus bas niveau de la nuit déclare sa sécrétion et atteint son pic juste avant le réveil, se maintient jusqu'au creux méridien pour baisser doucement jusqu'au creux de la nuit où elle atteint son niveau le plus bas.

Il y a aussi la mélatonine qui interrompt sa sécrétion au moment du sommeil.

## 2- Cycle ultradien (+ de 24h) : les saisons.

Pour certains animaux l'hivernage est indispensable à leur survie. A cause du manque de lumière, cette période est difficile à vivre (novembre à mars donc donner plus de vacances à Noël et travailler plus intensément à partir du mois d'avril).

**3- Cycle infradien (- de 24 heure) : les rythmes cardiaques sont très brefs, s'accélèrent à chaque nouveauté.** Or cette accélération fatigue. Pour les enfants qui déjeunent à la cantine le fond sonore est à diminuer car ils vont subir le creux méridien avec une baisse physiologique globale accentuée par la récréation mouvementée du début d'après-midi.

# Partage

## Conclusions sur le sommeil

- Constitué de la superposition de cycles, le sommeil est fragile, variable (gros, moyens et petits dormeurs).
- Notons l'importance de l'environnement dans le sommeil : la fatigue de la journée doit être suffisante pour bien dormir.
- Le sommeil avant minuit permet de récupérer.
- Nécessité de couper tous les écrans qui interagissent inconsciemment sur le cerveau une heure avant l'endormissement. Le premier cycle du sommeil est lent et très profond, il est suivi du sommeil paradoxal où, si le musculaire est inhibé, le cerveau reste en activité d'où l'importance de revoir des apprentissages nouveaux avant de s'endormir.
- L'obscurité favorise l'endormissement (synthèse de la mélatonine).



Deux livres à retenir : « la fatigue à l'école » de Guy Vermeil et « des rythmes biologiques à la chronobiologie » d'Alain Reiberg.

## Autres remarques sur le temps scolaire :

- Après un temps de grande concentration, leur proposer un temps de rupture doux. Il vaudrait mieux une matinée de 4 heures (le cerveau en meilleure forme, même avec temps éducatif à part entière) et deux heures de travail l'après midi.
- Chez l'enfant l'irrégularité du sommeil provoque agressivité et désintérêt à l'école.
- Préférer la sieste à une grasse matinée à cause de nos cycles fixes.
- Chez les adolescents les horloges biologiques sont décalées vers le haut d'une heure. Il serait souhaitable qu'ils puissent arriver une heure plus tard à l'école...
- Des écoles ont déjà testé l'entrée directe en classe sans attendre la sonnerie dans la cour et le rang pour monter en classe. Les enseignants ont de ce fait apprécié le calme instauré tout au long de la matinée.

d'après les notes de Marie-Françoise Tay

## Courrier des lecteurs



*Je viens de terminer l'ARBRAMO et je suis heureuse d'en apprécier à la fois la vérité, la simplicité et la sincérité.*

*Que de chemin a été parcouru depuis mes débuts en 1984!!!*

*J'ai la sensation que les difficultés de tous genres rencontrées par ma génération et les "bagarres qui en ont découlées" ont enfin servi à quelque chose.*

*Voilà enfin une expression du VITTOZ par tous les témoignages et rencontres vécus qui me parle et me fait ronronner de plaisir et d'acceptation.*

*Je vois peut être un retour de ma part dans l'association quand je serai dans la région parisienne. Qui sait ? Espérer, rêver et laisser derrière soi les mauvais souvenirs, cela fait partie également du VITTOZ.*

*Micheline Durbec*

# Le coin des livres



"Entre parent et adolescent"  
de Haïm Ginott, nouvelle édition illustrée !

>

L'Atelier des Parents est fier de vous présenter le second livre de Haïm Ginott enfin disponible en français. Cette nouvelle édition a été révisée par le Dr Sophie Benkemoun avec l'accord d'Alice Ginott. La philosophie et les outils de communication si spécifiques à l'auteur ont été remis dans le contexte actuel. Les propos sont accompagnés tout au long de l'ouvrage par les illustrations, pleines d'humour, d'Anne Catherine.

*Un beau film récent:  
**Vice et Versa**,  
qui traite des émotions  
(proposé par O. Raguin)*

Laurent GOUNELLE : « **Le jour où j'ai appris à vivre** »

PAGE146 147 un excellent exercice vittozien

imaginez :vous vous baladez sur les quais de San Francisco un dimanche, quand soudain une bohémienne vous saisit la main pour y lire votre avenir. Amusé, vous vous laissez faire, mais dans l'instant son regard se fige, elle devient livide. Ce qu'elle va finalement vous dire... vous auriez préféré ne pas l'entendre. À partir de là, rien ne sera plus comme avant, et il vous sera impossible de rester sur les rails de la routine habituelle.

C'est ce qui va arriver à Jonathan dans ce nouveau roman de Laurent Gounelle. À la suite de cette rencontre troublante, il va se retrouver embarqué dans une aventure de découverte de soi ponctuée d'expériences qui vont changer radicalement sa vision de sa vie, de la vie. Ce roman, dont l'intrigue est basée sur des expériences scientifiques réelles, éclaire d'une lumière nouvelle notre existence et nos relations aux autres, et apporte un souffle d'air pur dans notre vie.

Un roman lumineux et positif

Odile Raguin

Je vous partage le livre d'une amie, Geneviève Abrial, psychanalyste, « **Osons la fragilité**»;

Qu'est ce qui nous rend si fragiles ?  
Pouvons-nous apprendre à mieux connaître  
notre fragilité, à ne plus en avoir peur ?  
La découverte de sa fragilité peut-elle alors  
être vécue comme un processus initiatique ?  
Accéder à sa sensibilité pour mobiliser son  
potentiel, être acteur de sa vie, se relier aux  
autres, poétiser sa souffrance, investir le  
réel.

Pour au final, élaborer sa plénitude !

Je trouve que c'est un très beau livre, le thème nous est parlant, qui retrace également la construction ou les failles dans la construction du Moi, et qui explique bien aussi de façon simple le travail de psychothérapie...Donnez moi vos retours si vous le lisez.

Marina Lesur

**Le sentiment d'être fragile, universel et personnel, est constitutif de la nature humaine. Il est essentiel à notre équilibre, qu'on le veuille ou qu'on le combatte. La fragilité est une richesse, osons la découvrir.**