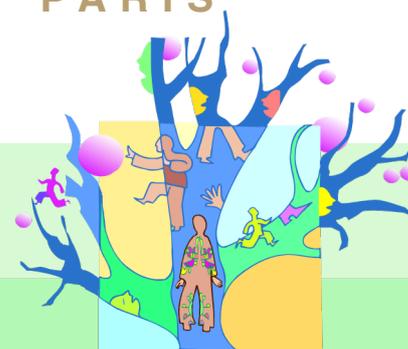


# L'arbramo



**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, Marie-Françoise Tay, Marielle  
Colombe

Mise en page: Andrée Gaulon



N° 13 Janvier 2015

Bonjour 2015,

Après 2014 riche et féconde, et avant 2016 et son congrès, nous  
voici en 2015.

Belle année, pour continuer de prendre notre place, toute notre place  
parmi le paysage varié de la thérapie.

Belle année, pour nous affirmer davantage au sein de la communauté  
scientifique.

Belle année, pour publier d'autres ouvrages en direction d'un public  
tant professionnel que profane.

Belle année, pour faire reconnaître notre spécificité vittozienne.

Belle année, pour nous enrichir encore et encore d'échanges féconds  
entre nous vittoziens IRDC et vittoziens ARV.

Belle année à tous, vittoziens praticiens, enseignants, étudiants,  
sympathisants, actifs, retraités, aux « petites mains » bénévoles,  
discrètes, à celles et ceux qui acceptent une responsabilité, qui  
portent un projet, qui font connaître, qui remplacent, qui et qui et  
j'en oublie sûrement... Et merci d'être là, ensemble. Alors les  
manches retroussées, le pas sûr, le regard droit, allons -z-y !

**BONNE ET HEUREUSE ANNEE A TOUS !**

## *Vous trouverez:*

- p.1: éditorial
- p.2,3 vie de l'IRDC
- p.3,4 : Vittoz se fait connaître
- p.5,6,7,8,9: En région
- p.10: Partage;  
le coin des livres





# Vie de l'IRDC

L'Assemblée Générale annuelle s'est tenue le dimanche 30 novembre 2014, à LYON, au cours d'un week-end de « Rencontres Professionnelles ».

Nous vous prions de trouver ci-dessous la composition de nos différentes instances.

## Le Bureau

Brigitte WOSINSKI,	<b>Présidente</b>
Marielle COLOMBE,	<b>Vice présidente</b>
Martine ANATRELLA	<b>Vice présidente</b>
Agnès ROYER	<b>Trésorière</b>
Gisèle CARRER	<b>Trésorière adjointe</b>
Annik MICHEL	<b>Secrétaire</b>

## Le conseil d'administration

Florence ALEXANDRE	Aude GIRAUD
Martine ANATRELLA	Annik MICHEL
Patrick BOBICHON	Agnès ROBERT
Gisèle CARRER	Agnès ROYER
Marielle COLOMBE	Astrid TACHER
Christiane DONATI	Brigitte WOSINSKI
Andrée GAULON	

## Les responsables de commissions

- Commission FORMATION :  
Odile DRUTEL et Sylvie de CLERCK
- Commission FORMATION CONTINUE :  
Martine ANATRELLA
- Commission COMMUNICATION :  
Florence ALEXANDRE
- Commission RECHERCHE et DEVELOPPEMENT :  
Andrée GAULON et Patrick BOBICHON
- Commission ETHIQUE et DEONTOLOGIE  
Christiane DONATI et Anne-Marie WALBECQUE

## Vie de l'IRDC (suite)

- Ateliers de formation professionnelle continue :
- Le samedi 7 février 2015 de 10:00 à 15:00
- VITTOZ et enfants
- VITTOZ et personnes âgées
- La relaxation



Lieu : PARIS

Adresse : 7 rue de Poitiers - 75007

Ces ateliers sont tous trois programmés au même horaire car ils font partie intégrante de la formation initiale de la 2de année de 2d cycle :

- Le thème Vittoz et enfant est toujours très prisé aussi nous reprogrammons l'atelier qui a eu lieu en février 2014. Si vous n'avez pas pu le suivre c'est l'occasion !

prochaines JOURNEES PROFESSIONNELLES: les 28 et 29 mars prochains  
au Mans: réservez les dates!

## Le Vittoz se fait connaître: en France...

BIEN VIVRE - Santé

### Conférence sur la méthode Vittoz et relaxation psychosensorielle

La médiathèque du Gosier accueille mardi 14 octobre à 18 heures, Gisèle Carrer de l'Institut de recherche et de développement du contrôle cérébral de Paris, pour une initiation auprès du public à la méthode de relaxation psychosensorielle dite méthode Vittoz, du nom de son inventeur, Docteur Roger Vittoz. Il a mis au point une thérapie psychosensorielle axée sur la rééducation du contrôle cérébral. Elle redonne de la souplesse au cerveau, réactive les fonctions naturelles et permet de retrouver un équilibre psychique. Elle contient de nombreux bienfaits car elle traite les difficultés de concentration, les trous de mémoire, les états de forte fatigue, le stress, les addictions et permet de soigner les maladies psychosomatiques.



• A.M.

## ...et ailleurs!...

### VITTOZ hors des murs

Toujours en France, mais dans une île éloignée, aux larges côtes de l'Amérique, baignée par le soleil et rafraîchie par l'alizé, voici la GUADELOUPE. Guadalupe serait une déformation de l'arabe Oued-ed-houb « rivière de l'amour »...

De bonne augure pour faire découvrir, et vivre, le VITTOZ sous d'autres cieux.

Grâce à la détermination de Maryse Isimat-Mirin, présidente de l'Association « Bien-Etre et Education » qui avait sollicité l'IRDC fin 2013 et la coopération de Martine Anatrella, ce projet a pu se réaliser en octobre dernier.



Gisèle Carrer a pris son bâton de pèlerin (et son maillot de bain!!!) et s'est retrouvée au Gosier, petite ville tranquille à une dizaine de kilomètres de Pointe à Pitre... que le typhon a bien voulu éviter le jour de son arrivée, pour aller s'écraser un peu plus loin à Saint Martin. Une conférence à la Médiathèque a réuni une trentaine de personnes au cours d'une soirée et un stage « Découverte » s'est déroulé pendant le week-end. Il a été suivi par 14 participantes, des enseignantes pour la majorité, très intéressées et désireuses d'intégrer le Vittoz dans leur vie professionnelle. Un homme médecin, est venu pour « accompagner son épouse » mais il a bien voulu jouer le jeu et s'est dit content et étonné à la fin du week-end.

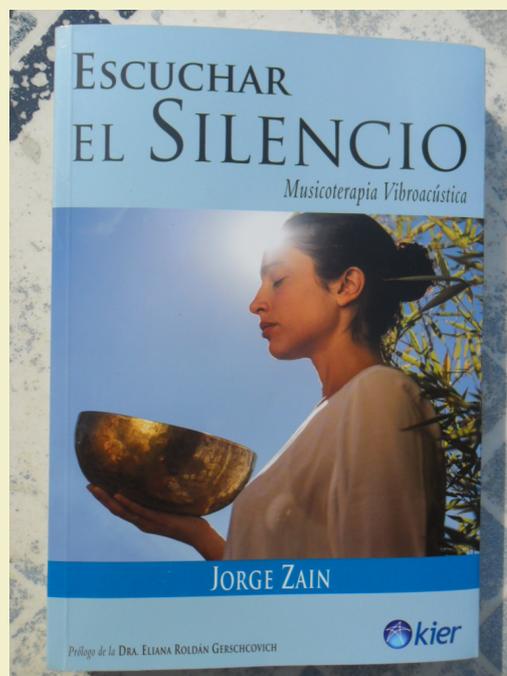
Une belle expérience... Les participants aimeraient qu'une suite soit donnée et regrettent que la formation en Métropole leur soit inaccessible pour le moment.

### Des nouvelles d'Argentine,

En 2000, Francis Gibert et Christiane Guyon Gellin sont allés en Argentine proposer le Vittoz à plusieurs groupes de participants et pendant 4 ans Christiane a continué avec eux et est même intervenue dans un centre médical de Buenos Aires.

Il se trouve que le Fils de Mirta participante très active a écrit un livre qui vient de sortir sur la thérapie acoustique. Il est musicothérapeute et grâce à sa mère et au livre de Vittoz, il y fait référence dans plusieurs passages.

Bientôt vous pourrez lire ces pages traduites sur notre site !



# En Région

## Événements (notés sur le nouveau site IRDC)

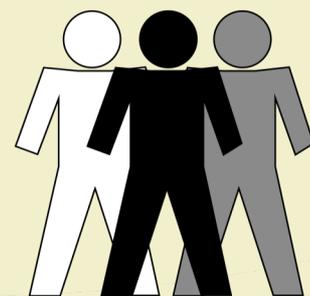
•  
**Groupes Vittoz UNIVA 2014-2015 - 69 Lyon : Groupe UNIVA Bénédicte de Changy**  
- Lyon 2<sup>e</sup>  
*Le lundi 5 janvier 2015 à 18:00*

•  
**Ateliers Vittoz avec Mounia Bouri à Versailles : Séances hebdomadaires.**  
*Le lundi 5 janvier 2015 à 19:30 et 21h*

•  
**Groupes et soirées Yoga Tango Vittoz - 44 Nantes : Yoga Tango Vittoz**  
*Le lundi 5 janvier 2015 à 20:00*

•  
**Groupes Vittoz UNIVA 2014-2015 - 69 Lyon : Groupes UNIVA Annik Michel - Lyon**  
2<sup>e</sup>  
*Le mardi 6 janvier 2015 à 15:00*

**Rappel:** réunion à Lyon du groupe Vittoz et Pédagogie les 24 et 25 janvier prochains à Lyon, où chacun est invité à témoigner d'une séance Vittoz à l'école.



# En Région: Lyon

Article de Sylvie Laÿs et Odile Drutel pour l'ARBRAMO

Nous voici arrivés au terme d'un module de 11 séances intitulé : « Relaxation, concentration, présence » auprès d'un groupe de 12 **étudiants** de la **Faculté Catholique de Lyon**. Nous l'avons commencé le 23 septembre au 16 décembre 2014, tous les mardis soirs de 18h à 20h.

Cette expérience a été initiée par Sophie De Thuy et Odile Drutel en 2011 et se poursuit de manière régulière et assidue grâce à l'appui du Département de la Formation Humaine de la Faculté.

Pour ma part, c'est le 2nd groupe que j'anime et j'avoue que la toute première fois ce fut assez déstabilisant pour moi qui ai plus l'habitude de groupe d'adultes. L'animation n'est pas la même, malgré les protocoles des séances. Il s'agit de favoriser les échanges, la confiance et bien sûr la pratique. Le regard des autres et la prise de parole sont parfois difficiles au départ. Puis, peu à peu ils se livrent, découvrent les impacts des exercices sur eux, sur les autres et reviennent à chaque séance avec plaisir malgré l'heure tardive et leur emploi du temps bien chargé.

**Les résultats sont très encourageants.** Tous ont trouvé de l'intérêt dans ce module et ont constaté des changements très concrets dans leur vie de tous les jours. Certains parlent d'« un avant » le module et d'« après ». Ils n'agissent plus de la même manière, ils sont plus présents à eux-mêmes, ont plus confiance en eux...

## Voici certains des extraits de leurs évaluations

- “ Je sais maintenant mieux m'organiser et comment procéder pour faire le tri de mes pensées, de mes tracas” Sophie
  - “ Je fais maintenant de vraies pauses, je fais des graphismes, des dessins, ça me permet d'évacuer mon stress et de mieux me concentrer par la suite” Alice
  - “ Grâce aux actes conscients, j'ai pu réduire ma consommation de cigarettes. » Isaure
  - “ Je retiens de ce module : la pratique qui m'aide beaucoup dans ma vie quotidienne et j'ai bien aimé les partages en groupe, sans jugement” Anne
  - “ Je suis plus attentif à moi-même, aux autres. Je me sens mieux et suis bien vivant ” Thomas
- Pour ma part, le groupe que j'animais comptait 10 étudiants, 7 femmes et 3 hommes, (6 de psycho, 1 de philo, et 3 de biologie). La participation a été assidue et régulière. Les échanges ont été riches et il ressort que la taille du groupe est « idéale », qu'ils ont bien apprécié ces échanges confidentiels, qu'ils ont appris à se connaître les uns les autres et mieux se connaître eux-mêmes.

## Quelques lignes de la synthèse des bilans

- Il est très positif. il m'a permis de découvrir Vittoz et la pertinence de sa pratique
- Le module est un cadeau : nous n'avons pas l'impression d'être en cours, c'est un moment de pause qu'on attend chaque semaine.
- il nous apprend à nous poser, à vivre pleinement le présent, à mettre à distance les difficultés, à nous concentrer
- il est simple, sans pression, sans jugement. Il permet l'ouverture, la rencontre, l'écoute et la confiance.

# En Région: Ouest

Véronique DUPOUET avec en co-écriture : Marie-Christine de BLOIS, Blandine CLEMOT, Laurence OUDJANI.: **SESSION NATIONALE de l'ARV 8-9-10 novembre 2014 au Mans sur le thème :**

## Sentiment de honte et Estime de Soi

Très RICHES RENCONTRES et travail commun

Des journées de grande qualité pour travailler ces deux thèmes : exposés d'Antoinette FOUILLEUL (psychiatre à Nantes, thérapie familiale, systémique et transgénérationnelle, formatrice à Pegase Processus) et de Monique VERNICHON (ARV, enseignante en éducation physique et danse).

A la différence de la culpabilité ressentie avec une faute et qui appelle une punition de la société et du groupe, permettant ainsi une réinsertion ; la honte se fait sentir comme une « tache indélébile ». Elle amène un sentiment d'exclusion, de désinsertion et parfois de coupure totale. L'individu se sent « banni, errant, exilé ». Antoinette parle de ce ressenti très pénible comme « encrypté dans la psyché » : l'individu fait tout pour ne plus la sentir, il se la cache à lui-même. D'où les manifestations sournoises : maladies, suicides, révoltes ou soumissions...La honte est bien souvent difficile à saisir : elle n'est ni dans l'individu ni dans le collectif mais bien souvent dans l'articulation. La honte se vit dans le regard de l'autre, des autres.

Nous avons travaillé cette élaboration complexe faite de sidération souvent chez les enfants, de secret, de perturbations profondes de la victime à son insu (désorganisation, distorsions) et aussi une sorte de « suspension » de toute activité et réaction. Au cœur de cette confusion vient la honte : on ne sait pas bien ce que c'est, mais ça se dit « honte » et l'individu se met à vivre avec cela.

L'être honteux est également exilé du langage, le propre de la honte étant « le silence » « ne pas dire ! ». D'où l'importance sur le plan thérapeutique de pouvoir parvenir peu à peu à nommer tous ces ressentis comme étant de la HONTE. Oser prononcer ce mot est déjà un grand pas vers la possibilité d'en sortir !

Les propos d'Antoinette, passionnante, ouvrent plein d'horizons et permettent de mieux comprendre ce qui se passe pour beaucoup de personnes, y compris nous-mêmes. Etre pleinement écouté par un thérapeute bienveillant, sans jugement, est essentiel, pour pouvoir mettre des mots sur l'indicible.

Le travail avec les exercices en ateliers deux à deux fut très riche d'échanges et de découvertes. Respiration, mouvement, exercices avec une balle de tennis, soirée avec Blandine CLEMOT « oser lire à haute voix ». Pour, avec les mots de Blandine : apprivoiser le regard des autres, ne plus craindre « d'avoir la honte » ni la peur de « dire des conneries ».

Une ambiance très « famille » qui fait que certaines n'hésitent pas à faire part de contenus très personnels au groupe, suite au vécu à deux des exercices Vittoz . De l'émotion partagée, de la simplicité. Un groupe d'une bonne quarantaine de praticiennes qui sait aussi rire et même montrer son émotion en larmes sans honte !

J'ai eu la joie d'entendre : « je ne te connais pas encore ... au fait de quelle association es-tu ? ». Pas d'apriori, qui pourrait nous mettre à distance, mais le désir de s'enrichir de nos pratiques et formations différentes.

Cette famille réunie nous a permis d'embrasser au nom de nous tous à l'IRDC, la nouvelle Présidente ARV. Leur Assemblée Générale s'est faite sur place : **MARIE-ANNIE BOISSON** a été élue alors que le poste était vacant depuis des mois. Nous avons célébré cette joie toutes ensemble. Nos deux associations ont vraiment démarré un nouveau chemin.

# En Région: Ouest

Le 22 Novembre à Nantes a eu lieu la Journée de la Formation Continue Vittoz IRDC du grand Ouest sur le thème : les enfants à haut potentiel (précoces) et leur accompagnement avec la méthode Vittoz,

co-animée par Lorraine Content et Isabelle Campredon.

La complémentarité des deux intervenantes et l'alternance de la théorie et des exercices ont mobilisé toute notre attention et intérêt (13 participantes).

Voici quelques caractéristiques essentielles de ces enfants, la plus grande étant la complexité (pas de profil type)

- Besoin de réussir tout de suite
- Doutent d'eux même ; ils se disent « je ne suis pas intelligent, je ne suis pas normal ». Peur de l'échec et de la nouveauté
- Veulent faire à leur manière ce qui demande de s'adapter à leur fonctionnement
- Mauvaise écriture car leur pensée est arborescente et très rapide, le geste ne suit pas
- Souvent dyslexiques et dyspraxiques car leur capacité d'apprentissage va trop vite par rapport à leur construction neuronale.
- Mémoire importante mais manque de rigueur
- Besoin de donner du sens à ce qu'ils font ; angoisse pour eux d'accepter la loi sans discuter.
- Hypersensibilité émotionnelle, frustration, colère, isolement
- Difficulté à se concentrer

La communauté scientifique s'appuie sur les résultats de tests pour diagnostiquer un enfant précoce. Lorraine nous a appris à interpréter le WISC IV qui évalue le QI ; précocité lorsqu'une échelle est supérieure à 135 et que les résultats sont hétérogènes (dyssynchronie) . Nécessité de faire passer aussi un test

projectif car il est très important de tenir compte de la composante émotionnelle du sujet.

Comment les aider ? Entre autre, l'accompagner à aller jusqu'au bout d'une activité, s'y tenir ; faire preuve de tendresse et fermeté ; leur expliquer leur fonctionnement ; éviter que l'enfant s'ennuie, utiliser ses compétences. Les faire descendre de leur toute puissance ; leur permettre de ralentir leur pensée. Le Vittoz est donc approprié pour les aider.

Isabelle nous induit des exercices variés et nouveaux -de concentration à partir de coordination de mouvements, puis de respiration en traçant mentalement un carré, des graphismes, etc..

## Bibliographie

*L'enfant surdoué : comment l'aider à grandir, comment l'aider à réussir*

*Trop intelligent pour être heureux* de Jeanne Siaud-Facchin

*Comment faire simple quand on est compliqué* de Monique de Kervadec

*Je pense trop* Comment canaliser ce mental envahissant de Christelle Petit-Collin

*Différence et souffrance de l'adulte surdoué* de Cécile Bost

*Intelligents, trop intelligents* De Carlos Tinoco

## En Région: le Sud

### Journée Vittoz « Nature » Découverte:

*Samedi 21 juin, jour de l'été au château de Pinet à Reilanne (04110) au pays de Jean Giono.*

Animatrices: Anne Marie BRETONEICHE et Chantal BARGAGNA

A l'ombre d'immenses platanes centenaires où piaillent les oiseaux, les pieds dans l'herbe fraîche, onze participantes dynamiques ayant, pour la majorité, expérimenté le Vittoz forment le groupe.

Nous leur proposons une journée d'entraînement et de pratique dans ce lieu où les sollicitations sensorielles sont nombreuses et où la marche consciente prend « une autre » dimension.

Un exercice de créativité, en fin de journée, favorisant l'expression individuelle de chacune, est proposé. En voici un extrait émouvant (voir ci-après p.8 le poème de Christiane Guyon Gellin). Journée riche d'échanges et de convivialité.

## Les Rencontres du Sud

Les thèmes abordés au cours de l'année 2013/2014, exposés assortis d'exercices appropriés, ont suscité des réflexions et des échanges enrichissants.

- Présentation d'un cas (différentes étapes et évolution au fil des séances)
- Lâcher prise et Vittoz
- Le Regard
- La marche, notre démarche (journée « Portes ouvertes »).

## Calendrier des rencontres 2014/2015

*au domaine de Branguier à Peynier (Bouches du Rhône)*

Samedi 17 janvier 2015;

Samedi 14 mars;

Samedi 6 juin.

Les thèmes sont à définir.

# Partage, de Christiane Guyon Gelin

La feuille aux cinq pétales

Déjà, tout comme moi,

Ornées de « fleurs de cimetière »

Protège la lavande

Toute neuve cueillie

Les avoines folles

Que chantait le poète

Rêvent de ce bouton rose

Qui déjà, furtivement, s'étiole

Vigoureuses peut-être

Ces feuilles anonymes

Et bientôt

Va s'endormir

Cette fleur mauve aux cinq pétales

A peine épanouie.

Chanson de fin de vie

Christiane Guyon-Gelin – Juin 2014



## Le coin des livres

Conseil de lecture (transmis par Mireille Escande):

« La souffrance désarmée » de Véronique Dufief, forum Salvador prix du livre de spiritualité.



L'auteure, atteinte de bipolarité, nous retrace son chemin. Elle fait des exercices (marche consciente en particulier), rechute « j'ai un talent exceptionnel pour me rendre malheureuse toute seule », mais elle repart toujours.

La fragilité psychologique n'est pas seulement une faiblesse ou une torture ignoble et interminable. Elle exprime « à travers la souffrance notre désir profond de rencontrer les êtres à la profondeur où la douleur nous a fait descendre ».

Son itinéraire est celui d'une femme profondément croyante.

A recommander aux thérapeutes.