

## Bibliographie

**Vittoz Roger**, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Desclée de Brouwer, 2008.

**Vittoz IRDC**, *Face aux ruptures de la vie : le Vittoz, une réponse possible*. Chronique sociale, 2000.

**Vittoz IRDC**, *Développer sa concentration, son attention*. Chronique sociale, 2008.

**Dedet Suzanne**, *Relaxation psychosensorielle dans la psychothérapie Vittoz*. Réédition Vittoz-IRDC 1999 chez Desclée de Brouwer.

**Donati Christiane**, *Le stress intelligent*. Les éditions Demos, 2002.

**Bussillet Michelle**, *Habiter son corps. Découvrir son être. Vittoz, une méthode, une psychothérapie*. Chronique sociale, Lyon, 2005.

**Gibert Francis, Leca Annick, Christiane Guyon-Gelin**, *Vivre mieux au quotidien*. Chronique sociale, 2006.

**Mingant Martine**, *Vivre pleinement l'instant*. Éd. Eyrolles, coll. Les chemins de l'inconscient, 2007.

### Fédération des associations Vittoz IRDC

20 bd Debord - 13012 Marseille  
Association loi 1901 - Siren 334 087 111  
[www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)

#### Vittoz IRDC Paris

39 rue Lantiez  
75017 PARIS  
Tél. 01 42 63 66 44  
Fax. 01 42 63 66 29  
[paris.vittoz@free.fr](mailto:paris.vittoz@free.fr)

Permanences : jeudi et vendredi  
toute la journée

#### Vittoz IRDC Lyon

Centre-Est  
7 bis rue Elie Rochette  
69007 LYON  
Tél. 04 72 71 75 09  
[vittozlyoncentrest@orange.fr](mailto:vittozlyoncentrest@orange.fr)



#### Vittoz IRDC Sud

Martine Mingant  
54 route Plassan  
33340 LESPARRÉ MEDOC  
Tél. 06 80 45 18 91  
[vittozirdcsud@yahoo.fr](mailto:vittozirdcsud@yahoo.fr)

# Le Vittoz

---

UN ART DE VIVRE

UNE PÉDAGOGIE

UNE THÉRAPIE



INSTITUT DE RECHERCHE  
ET DE DÉVELOPPEMENT  
DU CONTRÔLE CÉRÉBRAL

---

INSTITUT DE RECHERCHE VITTOZ

[www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net)

---

# La méthode Vittoz

## POUR QUI ?

### POUR TOUS :

ADULTES, ADOLESCENTS, ENFANTS

- ▶ Pour vous qui vous sentez stressé, déprimé, dispersé...
- ▶ Pour vous qui traversez des moments difficiles.
- ▶ Pour vous qui voulez vivre mieux, être plus présent à vous-même et plus confiant.

## COMMENT ?

AVEC DES THÉRAPEUTES DIPLÔMÉS DE L'IRDC

- ▶ En séances thérapeutiques individuelles.
- ▶ En travail de groupe.
- ▶ En week-end « Découverte ».
- ▶ En stage sur plusieurs jours.
- ▶ En formule personnalisée et intensive.

## LA FORMATION

Elle se déroule à Paris, en deux cycles de deux ans.

- ▶ **Premier cycle** : pour intégrer la méthode dans sa vie personnelle et professionnelle. (Corps enseignant, corps médical, autres...).
- ▶ **Deuxième cycle pour devenir thérapeute** : formation à la relation thérapeutique et approfondissement de la psychopathologie, etc.
- ▶ Séances individuelles locales.

*Documentation spécifique sur demande dans chaque association*

Organisme de formation enregistré sous le n° 11752770075

---

---

# La méthode Vittoz

repose sur une approche psychosensorielle

La pratique régulière des exercices améliore l'équilibre des deux fonctions principales du cerveau :

**LA RÉCEPTIVITÉ ET L'ÉMISSIVITÉ**

## LES EXERCICES DE RÉCEPTIVITÉ CONSCIENTE

Intégrés dans la vie quotidienne, ils instaurent l'état de présence : voir, entendre, toucher, goûter, sentir, consciemment, met le mental au repos.

## LES EXERCICES DE CONCENTRATION

Ils augmentent les facultés d'attention et de discernement. Ils favorisent l'essor de volonté et permettent d'accroître l'estime de soi.

## LA RELAXATION PSYCHOSENSORIELLE

Elle apporte une détente corporelle et psychique. Elle opère un lâcher-prise corporel et mental. Elle offre une pause, un espace de silence et de calme, une respiration de tout l'être.

## LE TRAVAIL THÉRAPEUTIQUE

Il rend chacun apte à percevoir et nommer ses états corporels et psychiques. Il contribue à reconnaître ses émotions, pour s'ouvrir à un changement en profondeur.

LA METHODE VITTOZ

a été créée par

**le docteur Roger VITTOZ**

1863-1925

Médecin généraliste suisse

considéré comme un psychosomaticien

précurseur dans sa pratique médicale

---