

Vittoz

R. Vittoz, en 1907, a proposé sa technique pour traiter les névroses « psychasthéniques », les « manies », les troubles physiques neurovégétatifs, etc. Il admet que l'origine de ces symptômes n'est pas à rechercher uniquement dans le « subconscient » (comme on disait alors), mais plutôt dans un manque d'harmonie entre conscient et inconscient. Pour rétablir la santé, il suffit (!) de rétablir cette unité perdue. Sa méthode pourrait venir en contrepoint ou parfois en complément de la psychanalyse : elle vise à renforcer le « contrôle cérébral » sur un champ unifié de l'organisme en exerçant les potentialités du conscient.

Il remarque d'abord combien le défaut de contrôle du conscient sur l'inconscient se traduit fréquemment par toutes sortes de maux corporels : « dès qu'un organe est plus spécialement modifié par l'insuffisance du contrôle, les symptômes purement psychiques paraissent s'atténuer, le malade rapportant tous ses troubles à l'organe atteint. En réalité, cette atténuation est illusoire, car ils ne sont que masqués et ils réapparaissent avec la même intensité dès qu'il se produit une amélioration des troubles organiques. Chez le névrosé, l'absence de contrôle se traduit par la fatigue, les sentiments d'infériorité, l'angoisse, l'absence de volonté, les phobies ou les obsessions.

R. Vittoz a développé sa méthode, vers 1890, à partir de son vécu personnel. Par méthode, il faut entendre voie, chemin qui mène à une conception globale du vécu de soi. Elle repose sur les principes suivants :

1. tout (?) peut être contrôlé : présent, passé, avenir, perceptions, émotions, autrui...
2. il faut être le plus « riche » possible pour assurer ce contrôle, d'où la nécessité d'une bonne réceptivité conduisant à un puissant contrôle « émissif »,
3. la personne ne peut se concevoir que vivant avec... (autrui, le monde, etc.).
4. Le traitement consistera donc à faire vivre au patient ces trois principes. Il comprend d'abord un traitement fonctionnel par :
 - a. la prise de conscience des sensations (intéroceptives, proprioceptives, extéroceptives, espace, temps...) dans le présent
 - b. la concentration sur les différentes parties du corps (cf. le body feeling préconisé par les yogis ou les eutonistes)
 - c. la pratique des actes conscients (avec établissement du jugement personnel entre le vouloir et l'agir) tels que marche consciente, lecture consciente, respiration consciente (cf. le pranayama du yoga)

- d. les exercices de concentration mentale, surtout le signe de l'infini (sorte de 8 couché) et le chiffre 1

 - e. des exercices de déconcentration et d'élimination, visant à contrôler les vécus pathogènes ;
5. puis un traitement « psychique » (parfois non indispensable) visant à rechercher les « clichés » sources des troubles présentés.

On voit que le thérapeute est plus un moniteur qu'un psychothérapeute. Lors des séances, il contrôle l'état du patient (angoisse, instabilité, agitation, tension...) ce qui lui permettra de situer les exercices de manière personnalisée. Ce contrôle s'effectue par la perception de variations (micro - circulatoires peut-être) au niveau du front par le bord « cubital » de la main, on parle alors « d'ondes Vittoz ».

Le traitement peut être bref (10 séances) et les résultats sont généralement durables. S'il ne s'agit pas de relaxation au sens courant de ce terme, on a pu cependant en parler comme d'une relaxation « psychosensorielle ». Il existe une certaine proximité entre cette démarche et celle des thérapies cognitives (d'inspiration comportementaliste). La « reconstruction de soi », que la méthode Vittoz propose fait découvrir au patient un moyen d'être lui-même en bien des circonstances.