

# Cycles FOVEA

## Formation Vittoz à l'Expérience Attentive

*Et si une plus grande attention au moment présent aidait à lutter contre le stress ?*

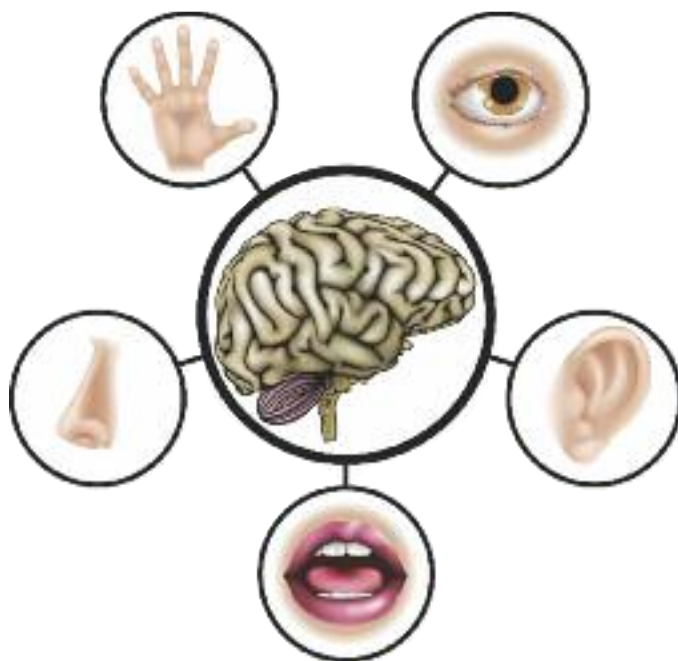
### LE VITTOZ, UNE MÉTHODE ANCIENNE ET SIMPLE

La **méthode Vittoz** est une approche psychosensorielle de développement de l'attention au moment présent, basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes, et des exercices de concentration. Elle utilise des pratiques très simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plaisir de vivre.

Cette méthode – développée il y a un siècle par le médecin suisse Roger Vittoz (1863-1925) – est **constituée d'un ensemble d'exercices**, élaborés de façon méthodique par le Dr Vittoz, à partir de l'observation de ses patients. Le Vittoz propose des exercices induits par le thérapeute durant la séance, qui favorisent l'attention à l'instant présent, et que la personne peut facilement intégrer dans sa vie quotidienne. Il s'agit de focaliser son attention sur l'expérience qui se déroule – comme le fait de marcher ou manger en conscience – et d'accueillir les sensations induites sans porter de jugement. Ces exercices peuvent s'effectuer au bureau, dans les transports et dans différents moments de la vie quotidienne. Ces pratiques aident la personne à être "ici et maintenant", bien présente à elle-même, aux autres, au lieu d'être en "vagabondage cérébral". **Cette conscience de soi** (corps - émotions - mental) **développe une meilleure capacité d'adaptation, une meilleure réaction au stress et une plus grande flexibilité psychologique**. La personne devient capable de faire des choix plus justes pour elle-même. Restait à le prouver scientifiquement.

### LE VITTOZ FAIT ACTUELLEMENT L'OBJET D'UNE ÉTUDE SCIENTIFIQUE

Rébecca Shankland, chercheure titulaire à l'Université Pierre-Mendès-France de Grenoble, s'est intéressée à la méthode Vittoz, dans le cadre de ses recherches sur les programmes existants de développement de l'attention au moment présent auprès du grand public. En effet, les études scientifiques sur la *Mindfulness* ont déjà montré les bienfaits de ces pratiques de pleine conscience dans le champ de la santé physique et mentale, sur la réduction des effets du stress et de l'anxiété et l'amélioration de la concentration. Cependant, ces protocoles demandent aux participants une pratique formelle journalière de 45 minutes, ce qui peut décourager certaines personnes. Rébecca Shankland s'intéresse donc au Vittoz pour une étude comparative avec le programme MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) puisque l'inspiration de base est la même : améliorer, dans la vie quotidienne, les capacités d'attention



ainsi que la conscience des processus émotionnels et cognitifs. Rébecca Shankland a souhaité tester l'hypothèse selon laquelle prêter attention à chaque situation de la vie quotidienne pouvait avoir les mêmes bienfaits sur la gestion du stress qu'une pratique formelle telle que proposée par le MBSR. L'hypothèse secondaire étant que ces pratiques, qui peuvent s'intégrer peu à peu dans la vie quotidienne des participants, s'appuient sur une motivation intrinsèque suite aux bénéfices perçus lors de ces pratiques mêmes, et de l'augmentation de ces temps de pratique.

La chercheure a souhaité évaluer l'efficacité d'un protocole qui serait uniquement fondé sur une pratique de pleine conscience intégrée dans le quotidien. Une équipe de thérapeutes de l'Institut Vittoz-IRDC a conçu avec elle le **programme FOVEA** (Formation Vittoz à l'Expérience Attentive) qui constitue une introduction à la méthode Vittoz. Tout cela se fait sous le regard d'un comité scientifique qui se porte garant du sérieux de l'étude (cf. composition ci-dessous).

**Objectif** : cultiver l'état de présence, en portant intentionnellement son attention sur les sensations, les émotions, les pensées qui surviennent dans l'instant sans pour autant se laisser absorber par celles-ci, constater que cela permet de réduire le stress, l'anxiété, les symptômes dépressifs, et améliorer le bien-être et la qualité des relations.

### UN DÉROULEMENT EN HUIT SEMAINES

Comme pour le MBSR, FOVEA est un cycle de huit semaines, à raison d'une séance hebdomadaire de 2h, en atelier collectif, animée par des praticiens certifiés de la méthode Vittoz. Seize heures de pratique en groupe des exercices Vittoz afin d'en sentir les bienfaits. Un livret est fourni en début de session pour aider à pratiquer entre deux séances de groupe.

Les personnes intéressées peuvent se porter volontaires pour cette étude scientifique. Il leur sera demandé de remplir un questionnaire en ligne et de se soumettre à des mesures cognitives. Ces mesures seront faites avant le cycle, puis après, et encore 3 mois après la fin du module. Grâce à un code personnel, les participants pourront avoir accès aux résultats de l'évaluation scientifique qui les concernent.

### DES PREMIERS RÉSULTATS PROMETTEURS

Des groupes FOVEA se sont mis en place dans toute la France et sur Paris depuis le dernier trimestre 2013. Le premier volet de cette étude, menée sur près de 100 personnes participant à ces cycles, portait plus sur la réduction du stress. Il semble se dégager comme tous premiers résultats de l'étude qu'**une diminution du niveau d'anxiété, du stress perçu et de l'état dépressif, ainsi qu'une amélioration du sentiment de satisfaction soient le fruit de ce travail sur huit semaines.** Il semble aussi que les personnes aient amélioré leur "ouverture attentionnelle", c'est-à-dire la capacité à percevoir ce qui se passe à l'intérieur de soi (émotions, état, humeurs, tensions) et

ce qui se passe à l'extérieur (les signaux que nous envoient les autres). La publication définitive des résultats de l'étude confirmera sans doute ces premiers aperçus.

Un second volet de cette étude visant à évaluer la méthode Vittoz sous l'angle de la "focalisation attentionnelle", c'est-à-dire la concentration, est en cours (groupes d'adultes et groupes d'enfants dans les collèges). Les résultats seront présentés fin 2015.

Les prochains cycles FOVEA, à Paris, auront lieu en mai, puis en septembre. Pour plus de renseignements sur le programme de ces groupes (dans toute la France), voir :

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

### Composition du comité scientifique :

**Christophe André**, Praticien hospitalier, Service Hospitalo-Universitaire, Centre Hospitalier Sainte-Anne, Paris.

**Michel Dufossé**, Chercheur CNRS en Neurosciences.

**Pascale Haag**, Maître de conférences à l'École des hautes études en sciences sociales (Paris) et membre de l'Institut de recherches interdisciplinaires sur les enjeux sociaux – Sciences sociales, politique, santé (UMR 8156).

**Jean-Philippe Lachaux**, Directeur de Recherches à l'INSERM, Unité U1028, Centre de Recherches en Neurosciences de Lyon.

**René Sirven**, Maître de conférences (Montpellier I, Médecine), vice-président de l'Institut de Psychosomatique de Montpellier et de la Société Française d'Odontologie Psychosomatique et Sciences Humaines.

## TIPi pour tous

Nous avons tous la capacité de réguler définitivement nos traumatismes émotionnels à l'aide de notre mémoire sensorielle. Cette capacité naturelle ne demande aucune prédisposition particulière. Elle est indépendante de la culture et de la langue de chacun. Elle est universelle. Son application concerne tous les désordres émotionnels, petits et grands : nos peurs, nos angoisses, nos phobies, nos anxiétés, nos stress, nos agacements, nos violences, nos inhibitions...

**Tipi** a été créée pour enseigner aux professionnels de la santé, de la relation d'aide et du coaching l'utilisation de cette capacité naturelle. Mais, à l'instant où notre émotion se manifeste (et uniquement dans ces circonstances), Tipi peut être utilisée par tous sans avoir recours à une consultation avec un spécialiste.

Nous avons proposé des formations publiques gratuites et les résultats ont été spectaculaires. Des milliers de personnes en ont profité... et aujourd'hui, nous mettons à disposition un film de formation pour que chacun puisse apprendre à utiliser sa propre capacité naturelle à en finir avec ses blocages émotionnels. Ce film de formation a pu être réalisé par l'association **Tipi Humanity** grâce à 164 donateurs pour un montant de 16.840€.

### Pour visualiser ou partager le film :

- ✓ vous pouvez vous rendre sur les sites [www.tipi.pro](http://www.tipi.pro) ou [www.tipihumanity.org](http://www.tipihumanity.org)
- ✓ vous pouvez également utiliser le lien : <https://vimeo.com/124209303>
- ✓ vous pouvez aussi intégrer la vidéo directement dans votre site si vous en avez un en copiant l'intégralité du code suivant :  
<iframe src="https://player.vimeo.com/video/124209303" width="500" height="281" frameborder="0" webkitallowfullscreen mozallowfullscreen allowfullscreen"></iframe>
- ✓ pour voir le film sur YouTube, sur le site, recherchez "Tipi en situation".

Pour participer à nos actions, rejoignez-nous sur [www.tipihumanity.org](http://www.tipihumanity.org)

● Dr Marik CASSARD