

PETIT
CAHIER
d'exercices

Trouver sa juste place avec la méthode Vittoz

Florence **Alexandre**
Astrid **Tacher**

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection  **PETIT
CAHIER**
d'exercices

Se libérer des relations toxiques, Helen Monnet

La Bienveillance envers soi-même, Anne van Stappen

Les Quatre Accords toltèques, Patrice Ras

Lever les obstacles à la perte de poids, Sandrine Gabet Pujol et
Dr Claude Arnaud

Se protéger du burn-out grâce à la Communication NonViolente®,
Caroline Hanssens et Anne van Stappen

L'Intelligence émotionnelle, Ilios Kotsou

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-197-4

Couverture : Éditions Jouvence

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Mise en pages : Nord Compo

Maquette couverture et intérieurs : Antartik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



INTRODUCTION

Trouver sa place dans sa vie... Chacun en rêve ! Quel bonheur d'éprouver cet emplacement privilégié où nous pouvons être pleinement nous-même, où nous pouvons exprimer nos talents, nos compétences, nos valeurs, dans l'intérêt général !

La juste place est un lieu de cohérence avec notre histoire personnelle qui donne du **sens à notre vie**.

Mais ne nous y trompons pas, il est bien rare que tout soit acquis d'emblée !

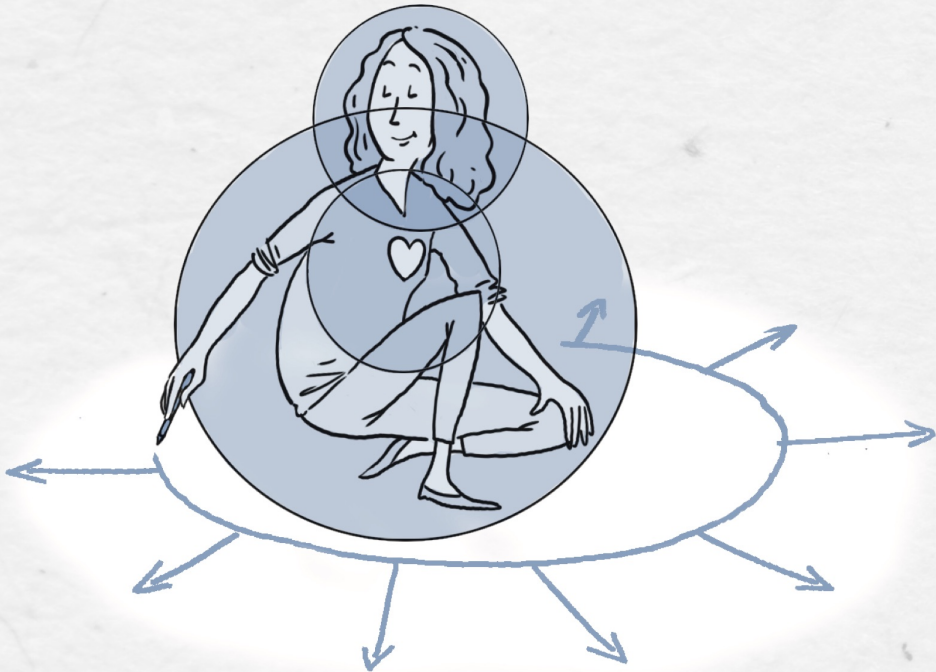
La bonne place n'a rien à voir avec une étiquette sociale chèrement gagnée au risque de masquer nos fragilités et de nourrir un mal-être latent.

La juste place ne saurait se conquérir comme un trésor. Elle relève de **l'Être** bien plus que de l'Avoir. Elle représente une quête parfois ponctuée de doutes, un mouvement, un ajustement de toute une vie. La juste place est le résultat d'un **long cheminement personnel**, d'une **maturité**.

Mais rassurons-nous, dans la réalité quotidienne, la vie nous donne de multiples occasions d'être bien à notre place : dans **un lieu** par exemple où nous nous sentons bien, en résonance avec notre histoire émotionnelle, ou lors d'**une activité**, dans laquelle nous nous réalisons (jardiner, dessiner, cuisiner...), ou bien dans **un lien** d'amitié, d'amour, de gratitude, dans lequel nous nous sentons nourri, reconnu pour ce

que nous sommes profondément. Ou encore quand nous nous sentons relié spirituellement à une dimension universelle à travers la musique, la peinture ou la méditation.

Notre place « sonne juste » quand le corps, le cœur et l'esprit sont accordés. Nous vivons alors un sentiment* intime de complétude, de profonde paix intérieure et d'harmonie en soi et avec les autres : notre juste place comme « un morceau du monde », disait Jung.



Mais il arrive que des freins nous empêchent de nous orienter dans la vie avec assurance et fermeté là où nous désirons aller. La peur d'échouer,

* Les termes suivis d'un astérisque sont définis aux pages 61 et 62.

d'être jugé, l'insatisfaction chronique, la méconnaissance de nos ressources personnelles en sont des exemples.

Ce petit cahier d'exercices, inspiré de la méthode Vittoz, vous aidera à lever quelques obstacles pour trouver par vous-même cet équilibre optimum qui donne en soi le sentiment d'être bien à sa place, épanoui et heureux. Vous sentirez en vous-même tout à la fois **la bonne énergie, la bonne distance, le bon endroit et vous agirez avec la souplesse nécessaire pour vous adapter aux multiples changements que la société actuelle impose.**

*Tournez la page...
il y a une place
pour vous !*



EXERCICES AUDIO

Certains exercices proposés dans cet ouvrage sont disponibles en version audio.

À chaque représentation de ce sigle, vous pouvez aller consulter l'exercice correspondant en ligne via le site : www.vittoz-irdc.net ou le flashcode.



AUTODIAGNOSTIC

➔ *Cochez les propositions avec lesquelles vous êtes d'accord :*

- ☐ Vous vous sentez contraint par les attentes que les autres ont de vous ?
- ☐ Vous avez souvent le sentiment d'être assis entre deux chaises ?
- ☐ En groupe, vous n'osez pas prendre la parole ?
- ☐ Vous avez le sentiment de ne pas être employé à votre niveau de compétence ?
- ☐ Si vous êtes remis en question, vous perdez vos moyens ?
- ☐ Avec vos amis, vous n'osez pas affirmer vos convictions ?
- ☐ En société, quand votre conjoint parle de vous, cela vous irrite ?
- ☐ Quand vos enfants prennent vos affaires, vous n'osez rien dire ?

Si vous vous reconnaissez dans une de ces situations, ce petit cahier est fait pour vous !

Ce cahier d'exercices sera votre compagnon pour découvrir un parcours psychosensoriel issu de la méthode Vittoz en sept jours. Il vous aidera à trouver ou retrouver votre équilibre intérieur et à mener des actions plus ajustées.

« L'homme n'est son maître qu'à la condition de savoir sentir ce qu'il fait, d'être tout à ce qu'il fait et d'être libre dans ce qu'il fait. »

Dr Roger Vittoz



LA MÉTHODE VITTOZ ? C'EST QUOI AU JUSTE ?

La méthode Vittoz doit son nom au Dr Roger Vittoz (1865-1925) considéré aujourd'hui comme un psychosomaticien* précurseur.

Médecin et humaniste, il a mis au point une méthode à médiation corporelle pour aider ses patients à se prendre en charge, prendre soin de leur santé et de leur bien-être¹. Il avait, déjà à son époque, la conviction profonde que **chacun a les ressources en lui-même pour améliorer ou restaurer son propre équilibre physique et psychique.**

Cette méthode est basée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations*, la conscience de nos actes ; elle utilise des exercices simples et spécifiques qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plaisir de vivre.

*La méthode Vittoz est considérée
à la fois comme un art de vivre,
une pratique de développement personnel
et une psychothérapie.*

Elle fait l'objet depuis 2013 d'une étude scientifique FoVea®² dirigée par Rébecca Shankland³.

Conçu par les praticiens Vittoz⁴ pour des groupes d'adultes, d'adolescents ou d'enfants (de 7 à 11 ans), ce programme de recherche démontre son efficacité sur **l'attention au moment présent, la gestion du stress, l'aptitude au bien-être, la concentration et la mémorisation.**

**« Agir avec la conscience du moment donne
un calme et une sérénité absolus. »**

Dr Roger Vittoz