

La VIE du 15/01/2015

Spiritualité

Avec Vittoz j'ose me déstresser

**Propos recueillis par Etienne Séguier**

## Une chercheuse démontre les bienfaits de cette approche : augmenter son attention au présent et accomplir les gestes du quotidien en accueillant ses sensations.

Rébecca Shankland est psychologue clinicienne, chercheuse (voir encadré), spécialisée dans le domaine des addictions et de l'éducation pour la santé. À ce titre, elle a orienté ses recherches vers une méthode antistress. Entretien.

### **Pourquoi avez-vous choisi d'évaluer la méthode Vittoz ?**

Je cherche comment promouvoir des pratiques de santé qui soient facilement utilisables par le grand public. Je voulais tester les effets de la méditation de pleine conscience pour lutter contre le stress chez les étudiants et les salariés. L'efficacité du protocole a déjà été démontrée par de nombreuses études, mais implique une pratique formelle de méditation (assis, immobile, en silence, ndlr) chaque jour. Or il apparaît qu'un certain nombre de participants ne souhaitent pas ou ne parviennent pas à s'impliquer dans ces pratiques formelles. Je souhaitais donc évaluer l'efficacité d'un protocole qui serait uniquement fondé sur une pratique intégrée dans le quotidien tel qu'être attentif à ses propres mouvements lorsqu'on marche ou à ses émotions lorsqu'elles surviennent. Je me suis alors tournée vers la méthode Vittoz.

### **Qu'est-ce qui vous intéresse dans cette approche ?**

Elle propose des exercices qui favorisent aussi la seule attention au présent. Par exemple, le fait de marcher et manger en conscience de nos actes a pour objectif de focaliser son attention sur l'expérience qui se déroule et d'en accueillir les sensations sans jugement. Ce type de pratique peut s'effectuer au bureau, dans les transports.

### **Sur quoi a porté votre étude ?**

Elle a été menée sur près de 100 personnes dont une partie avait connu dans le passé des troubles anxieux ou dépressifs. Avec l'Institut Vittoz-IRDC, nous avons conçu un programme de huit semaines, à raison d'une réunion

hebdomadaire en groupe de 2 heures. Durant ces rencontres les participants découvraient des exercices, qui avaient pour but d'augmenter leur attention au moment présent et le non-jugement, libre à eux ensuite de les reprendre.

### **Pourriez-vous nous décrire un exercice ?**

Par exemple ce qu'on appelle « l'installation ». Les personnes sont assises et on leur demande de sentir leurs points d'appui, les tensions corporelles, puis de nommer les émotions présentes en essayant simplement de les accueillir.

### **Quels sont les résultats ?**

Ils montrent une diminution forte des niveaux de stress perçu comparativement à un groupe contrôle qui n'a pas participé à ce programme. Nous observons aussi une plus grande capacité à percevoir nos émotions et les signaux que nous envoient les autres. Nous constatons en ce sens un effet similaire à ceux que l'on obtient avec les pratiques intégrant des temps de méditation formelle. On remarque que ces résultats sont maintenus au même niveau trois mois après la fin des séances.

### **Comment expliquez-vous cet effet persistant ?**

La majorité des personnes a continué à pratiquer. Si vous prenez l'habitude de mieux utiliser vos cinq sens et de porter une plus grande attention à vos actes au cours de la vie quotidienne, il est difficile ensuite de revenir en arrière, d'autant que cette nouvelle forme de conscience permet d'apprécier davantage ce que l'on est en train de vivre.

> Une première

Et si une plus grande attention au moment présent aidait à lutter contre le stress ? Cette conviction se trouve au cœur de la méthode inventée il y a un siècle par le médecin suisse Roger Vittoz (1863- 1925), fondée sur la redécouverte de nos cinq sens, l'accueil de nos sensations, la conscience de nos actes. Mais elle n'avait encore jamais été validée scientifiquement jusqu'à l'étude effectuée en 2014 par Rébecca Shankland, chercheuse au Laboratoire interuniversitaire de psychologie de Grenoble.

Renseignements : [www.vittoz-fovea.fr](http://www.vittoz-fovea.fr)