



Un Moyen facile et rapide pour Vaincre l'Anxiété et le Stress

Michèle Levy

Tous droits réservés pour tous pays.

Table des matières

Table des matières	2
Introduction	3
<i>Radioscopie de l'anxiété</i>	4
<i>Du normal au chronique, en passant par les phobies</i>	4
<i>Quand panique rime avec sismique</i>	5
<i>Du côté de la peur, de l'anxiété et de l'angoisse</i>	6
Test : Dans quel état d'esprit êtes-vous ?	7
Les bienfaits de la méthode du Dr Vittoz	12
<i>La dialectique des deux cerveaux</i>	12
<i>Le contrôle cérébral du Dr Vittoz, que esa co ?</i>	13
Les exercices du Dr Vittoz	15
<i>Contrôlez vos perceptions et vos mouvements</i>	15
<i>Apprenez à vous concentrer</i>	18
<i>Apprenez à vous déconcentrer</i>	18
Conclusion	20
Pour en savoir plus	21

Introduction

Si vous devez subir un entretien d'embauche, parler en public ou convaincre votre percepteur du bien-fondé de votre réclamation, il n'y a rien de plus naturel que de vous sentir, anxieux(se), agité(e) ou inquiet(e). Normales aussi cette peur de l'échec et l'envie de fuir chaque fois que vous vous imaginez en situation. D'ailleurs, une fois l'épreuve du feu passée, tout rentre dans l'ordre.

Mais il n'en est pas de même quand – ô angoisse ! – vous constatez que votre cerveau nage de plus en plus dans la confusion et “n'imprime plus” ! De là à vous persuader que vous ne contrôlez plus grand-chose, que la maladie d'Alzheimer vous guette et que vous vivez sous le diktat de dangers imminents, il n'y a qu'un pas que vous franchissez souvent un peu trop allègrement.

Qui donc vous embarque ainsi dans des flots de pensées jouant au flipper, vous noyant dans des peurs et des angoisses sans fin ? **Ne cherchez plus, c'est votre MENTAL !**

Ah ! il est fort, le bougre et a plus d'un tour dans son sac ! Alors, comment maîtriser ce cheval fou ?

En pratiquant assidûment les exercices de la **méthode de rééducation cérébrale** mise au point par un contemporain de Freud, **le Dr Roger Vittoz** (né à Lausanne en 1863, mort en 1925). Nous l'avons choisie pour sa simplicité, son efficacité et ses résultats rapides.

Elle s'appuie sur ce principe fondamental : **“Avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser mais le sentir”** et sur toute une batterie d'exercices accessibles à tous, à utiliser en prévention comme en traitement. Son but : ré-

harmoniser votre esprit et votre corps en vous faisant vivre “ici et maintenant”.

Pratiquez-les régulièrement, et vous retrouverez toute la saveur de l'éternel présent et balaierez du même coup toutes les élucubrations et spéculations angoissantes de votre mental. Tentant, n'est-ce pas ? Alors, si vous commencez tout de suite.

Radioscopie de l'anxiété

Contrairement à l'idée que vous devez sûrement vous en faire, l'anxiété n'est pas particulièrement réservée aux individus stressés et soucieux. Non, elle est véritablement une composante indivise de tout être humain, parce que celui-ci sait qu'un jour, il devra quitter cette terre.

En fait, cette anxiété existentielle s'avère – mais oui ! – plutôt un “bon stress”. Inscrite en filigrane dans votre âme, elle agit sur vous à votre insu comme un puissant moteur, vous poussant à créer et à entreprendre pour combattre la mort, que vous l'occultiez par peur ou que vous l'acceptiez en conscience.

Du normal au chronique, en passant par les phobies

Cela dit, l'anxiété normale (d'autres parleront de craintes, de soucis ou d'inquiétudes) se voit liée à toute situation nouvelle, inhabituelle ou à un événement que vous attendez (et redoutez), et qui est limité dans le temps. Heureusement, elle disparaît dès que celui-ci s'est produit.

Mais votre anxiété peut devenir plus ou moins pathologique et se focaliser. Prenez l'exemple des phobies : il y a celle, **normale** (n'est-ce pas, Mesdames ?) comme la musophobie (la peur des souris) et l'arachnophobie (celle des araignées) ou la sidérodromophobie (la peur du chemin de fer dont souffrait Freud).

Plus “**anormale**” parce que trop récurrente, celle des “**Toc**” (Troubles Obsessionnels Compulsifs) où vous devenez alors l’esclave d’un rituel obsessionnel et incessant (se laver les mains, tout vérifier, etc.). Son caractère chronique peut s’exaspérer si vous êtes obnubilé(e) par trop d’objets ou soumis(e) à des situations handicapantes où vous ne pouvez plus vous maîtriser (impossibilité de prendre un ascenseur, d’entrer dans un magasin, etc.).

Mais il se peut aussi que vous vous leviez le matin avec un très fort sentiment de **danger imminent** et de déplaisant malaise. Ces impressions s’accompagnent généralement de manifestations pénibles telles que boule dans la gorge, palpitations, estomac noué, oppression au niveau du cœur, sueurs et mains moites qui perdurent souvent des jours, voire des mois.

Votre anxiété devient alors **chronique** et peut vous pousser à fuir ce qui vous angoisse ou à vous prosterner, vous interdisant ainsi toute activité.

Quand panique rime avec sismique

Jusque-là, nous avons constaté les désagréments et leurs degrés d’anxiété. Heureusement, ils n’ont rien à voir avec “**l’attaque de panique**”, véritable Waterloo du corps et de l’esprit. Cette crise **d’angoisse paroxystique** peut se comparer à une secousse sismique de force 8 sur l’échelle de Richter.

Très spectaculaire, elle fait vivre véritablement un cauchemar et un enfer au malade et à son entourage. Touchant une personne sur 10 et se produisant une ou deux fois (souvent à la suite d’une forte émotion), elle tend à se répéter et induit un malaise aigu, physique et psychique, très oppressant.

En général, elle opère la nuit : vous vous réveillez brutalement, vous suffoquez, gorge serrée, sueurs, tremblements, maux de ventre, pendant que s’abat sur vous

en même temps cette **sensation de mort imminente**.
L'assistance d'un entourage compréhensif et surtout d'un médecin la fait en général disparaître.

- Notre conseil : Une prise en charge médicale et/ou psychologique se justifie dès que vous avez du mal à faire face à vos obligations, qu'un phénomène dépressif s'installe et/ou si vous souffrez d'un mal-être inexpliqué.

Du côté de la peur, de l'anxiété et de l'angoisse

Après ce tour d'horizon de ces empêcheuses de vivre en rond, nous vous proposons de tester vos réactions face aux situations suivantes, pour évaluer votre propension à vous laisser dominer par votre mental et votre sensibilité en matière d'anxiété et de stress.

Répondez aux questions, faites vos comptes et reportez-vous au verdict.

Test : Dans quel état d'esprit êtes-vous ?

1. Quelle image avez-vous de vous ?

- a) Plutôt bonne. Vous êtes du genre optimiste, vous avez confiance en vous et vous aimez la compagnie des autres. 5
- b) Elle pourrait être meilleure. Malgré les apparences, vous doutez de vous : vous voyez vos qualités, certes, mais vous ne supportez pas vos défauts et vous avez constamment besoin d'être rassuré(e). 3
- c) Pas fameuse. Les autres sont géniaux, superbes et ils ont de la chance. Mais pas vous ! 1

2. En conduisant, à quoi pensez-vous ?

- a) À rien de particulier. Vous regardez la route, les voitures qui vous croisent, et vous circulez avec prudence, en ayant conscience de ce que vous faites. 5
- b) À tout ce que vous n'avez pas fait et vous vous sentez coupable. 3
- c) À votre soi-disant "meilleure amie" qui vous a envoyé une roserie bien sentie, que vous avez encaissée sans rien dire mais qui trotte dans votre tête. 1

3. Comment dormez-vous ?

- a) Très bien, merci, et sans problème particulier. 5
- b) Vous mettez un temps fou à vous endormir parce que vous êtes assailli(e) par un tas d'idées qui vous perturbent. 3
- c) Très mal et vous faites assez souvent des cauchemars. 1

4. Lorsque vous vous regardez dans un miroir, vous vous dites que :

a) Vous vieillissez bien et que vos rides vous donnent du charme. 5

b) Belphégor ferait moins peur que vous. C'est malin ! Vous voilà maintenant angoissé(e) par vos rides pour des jours. 3

c) Si vous le pouviez, vous mettriez votre tête dans un sac. D'ailleurs, à quoi bon lutter, chaque jour vous rapproche un peu plus du tombeau ! 1

5. En rentrant chez vous, votre répondeur a enregistré 15 messages.

Quelle réaction immédiate s'impose à vous ?

a) Vous vous félicitez d'avoir autant de gens qui pensent à vous, et ce sont 15 surprises à découvrir ! 5

b) Vous redoutez qu'il n'y ait pas que de bonnes nouvelles, et c'est le cœur battant que vous les écoutez. 3

c) Vous n'avez pas le courage d'en prendre connaissance. Ce ne peut être que 15 colossales catastrophes se profilant à l'horizon. D'ailleurs, vous les visualisez déjà ! 1

6. Comment envisagez-vous la vie en général ?

a) Comme un long fleuve tranquille agrémenté de quelques tempêtes salutaires qui vous stimulent. 5

b) Comme une jungle semée de dangers qu'il faut affronter si l'on veut se faire une place au soleil. 3

c) Comme une maladie dont, de toute manière, vous ne sortirez pas vivant(e). 1

7. Votre patron vous confie un travail inhabituel. Quelle est votre attitude ?

a) Vous le considérez comme un challenge stimulant, et vous ne doutez pas de votre réussite. 5

b) Vous êtes content(e) que votre boss ait pensé à vous, mais maintenant votre idée fixe “*si je n’y arrive pas, que va-t-il se passer ?*” tourne à l’obsession. 3

c) Vous avez tellement “les tripes à l’envers” que vous tombez malade avec l’espoir que votre tâche sera déléguée. 1

8. Vous rentrez tard chez vous et êtes obligé(e) de prendre le métro. Comment vous comportez-vous ?

a) Même si vous avez conscience qu’il vaut mieux ne pas traîner dans ce genre d’endroit, vous faites confiance en la vie et vous pensez à des choses agréables pour passer le temps. 5

b) Vous êtes sur vos gardes : vous serrez votre sac contre vous, vous regardez par terre et vous priez tous les saints de la Création pour qu’ils viennent à votre secours. 3

c) Personne ne vous fera prendre le métro le soir. Non mais, cela ne va pas la tête ! 1

9. Comment considérez-vous un échec ?

a) Comme un tremplin. Pour vous, le fort n’est pas quelqu’un qui ne tombe jamais, mais celui qui se relève et continue d’avancer. 5

b) Comme une offense cuisante. Non seulement vous êtes destabilisé(e) et votre égo en prend un coup, mais vous perdez aussi la face. 3

c) Cela ne vous étonne pas, tout le monde vous en veut et vous n’avez jamais eu de chance. Ce n’est pas juste. 1

10. Parmi ces 3 réflexions, laquelle est la plus proche de ce que vous ressentez lorsque vous assistez à un enterrement ?

a) La mort fait partie de la vie, c’est un cycle naturel pour toute chose. 5

b) Comment voulez-vous que je profite de la vie
puisque'il y a ma mort au bout ? 3

c) J'ai l'impression de jouer un rôle dans "La nuit des
morts-vivants" ! 1

Verdict

Si vous avez :

– De 10 à 20 points : Il serait temps de vous rendre compte que vos peurs et vos idées négatives sont comme des aimants et attirent ce que vous redoutez. N'oubliez pas que la pensée est créatrice et qu'à force de laisser à votre mental la bride sur le cou, il n'en fait qu'à sa tête. Comment arriver à voir enfin la bouteille de votre vie à moitié pleine, sans angoisse ? Continuez la lecture de ce guide et mettez tout de suite nos conseils en pratique. Et surtout, persévérez ! L'horizon se dégage au bout du chemin !

– De 21 à 35 points : Pas mal, mais vous pouvez faire mieux ! Vous avez horreur de tout ce qui finit. D'où votre tendance à vous accrocher au passé et à vous projeter dans un avenir... que vous vous acharnez à vouloir maîtriser. À être ainsi écartelé(e) entre deux tendances, vous risquez de craquer ! Arrêtez de tout analyser, de chercher le pourquoi et le comment des choses et de fuir la réalité. Mettez de la conscience dans votre corps, de la volonté dans votre cœur et de la détente dans votre tête, et pratiquez la méthode du Dr Vittoz qui disait: "*Accepter la vie présente, c'est être susceptible de l'améliorer dans l'avenir*". Chiche ?

– De 36 à 50 points : Bravo, vous ne vous laissez pas mener par le bout du nez par la folle du logis (votre mental). Vous avez des préoccupations comme tout le monde mais vous ne vous y attachez pas. De plus, vous jouissez d'une bonne opinion de vous-même et vous êtes sûr(e) de vous. L'aphorisme d'André Gide est votre boussole: "*Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions*"... que vous savez trouver sans anxiété ni angoisse. Néanmoins, attention à votre tendance à l'auto-satisfaction. Ayez conscience que

tout le monde n'est pas comme vous, respectez les différences de chacun et soyez un peu plus à l'écoute des autres. Et si vous appreniez la méthode Vittoz pour aider les anxieux de votre entourage ?

Les bienfaits de la méthode du Dr Vittoz

Nous l'avons choisie parce qu'elle convient à tous, de l'anxieux léger au profondément angoissé. On peut l'adjoindre à toute thérapie.

En vous aidant à "**nettoyer**" votre cerveau des affects, peurs et consœurs, elle participe au rééquilibrage de ses deux hémisphères et prévient son vieillissement.

Plus qu'une rééducation et une relaxation, la méthode du Dr Vittoz vous propose de **vivre en conscience**, et donc de donner plaisir et sens à votre vie.

La dialectique des deux cerveaux

Revenons à cette anxiété existentielle, normale, comme nous l'avons dit précédemment. Elle a poussé l'homme à aller au bout de ses rêves (comme d'aller sur la lune) et à mettre au point des machines si perfectionnées que l'on ne peut qu'être admiratif en contemplant son génie.

Malheureusement, l'Homo Sapiens n'a pas encore compris qu'à force de vouloir perfectionner à l'obsession sa technologie par orgueil (et pour s'enrichir), il perd contact avec lui-même, oublieux qu'il est du revers de la médaille. Et qu'en l'occurrence, à chercher par tous les moyens à vaincre la mort, il surdéveloppe son cerveau gauche, élaborateur de la pensée, mais aussi **émissif**, rationnel et analytique, au détriment de son cerveau droit, véritable "repos du guerrier", **réceptif**, sensitif et intuitif.

Ainsi, votre éducation, les diktats de notre société (qui veut des "intellos" à tout prix), les temps troublés et peut-être votre solitude personnelle, vous poussent à être constamment "**dans votre tête**" pour fuir la réalité.

Sans en avoir conscience, vous avez tendance à tout intellectualiser. Vous ne voyez pas que vous vous coupez de

vos ressentis et que vous devenez esclave des débordements incessants de votre mental qui :

– fuit dans une rêverie anesthésiante qui le coupe de la réalité ;

– vagabonde : sa pensée papillonne d'une idée à l'autre sans s'arrêter sur aucune ;

– se dédouble : vous écoutez sans entendre, lisez en pensant à autre chose, ne comprenez pas votre lecture, etc.

Résultat : vous vivez en automate et vous maîtrisez de moins en moins votre vie. Votre mémoire se trouble comme un gruyère et vous perdez confiance en vous-même. Et en prime, vous vous faites une fausse idée de la réalité : vous interprétez tout et tombez facilement dans l'illusion qui vous fait croire être la victime d'événements extérieurs.

Votre équilibre cérébral et organique normalement liés étant perturbés, vous devenez le terrain de somatisations et de troubles en tous genres, l'anxiété, l'angoisse et la dépression étant leurs expressions.

Le contrôle cérébral du Dr Vittoz, que ça veut dire ?

Il le définissait ainsi : *“Nous entendons par équilibre cérébral normal, lorsque chaque idée, impression ou sensation peut être contrôlée par la raison, le jugement, la volonté, c'est-à-dire qu'elle peut être jugée, modifiée ou écartée”*.

Cela veut dire que vous devez :

– Avoir la volonté de vous prendre en charge et de participer activement à votre guérison.

– Devenir conscient de vos actes et de vos pensées, en ne perdant pas de vue qu'“avoir conscience d'un acte, ce n'est pas le penser mais le sentir” (cf. *“Angoisse ou contrôle, notes et pensées”*, Dr Vittoz, Éd. du Levain) et

éliminer vos automatismes qui vous font vivre “à côté de votre vie”.

– Vous concentrer sur l’idée ou sur l’acte que vous accomplissez.

– Et rendre ces derniers volontaires.

Les exercices du Dr Vittoz

Idéalement, 2 séances de 20 minutes vous permettront de tirer pleinement partie de la méthode. N'oubliez pas que **constance et régularité** sont les 2 conditions sine qua non de votre réussite.

Pour pratiquer les exercices de concentration et de visualisation mentale, nous vous conseillons de vous installer confortablement dans un fauteuil, dos à la lumière et les yeux fermés, en ayant pris soin préalablement de vous assurer que rien ne viendra vous déranger.

Contrôlez vos perceptions et vos mouvements

Pour qu'un exercice soit profitable, il doit être exécuté sans crispation. Accueillez ce qui vient à vous dans le calme, la détente, la sensation de votre unité et surtout, sans vouloir réussir "à tout prix"! Et si par bonheur un acte conscient vous a procuré un sentiment de plénitude, ne cherchez surtout pas à retrouver cette sensation dans la répétition du même acte. Vous vous brancheriez sur le passé et vous vous priveriez du cadeau qu'offre l'instant présent.

Voici une série de **9 exercices** pour que vous contrôliez vos perceptions et vos mouvements.

– **Exercice N° 1 : Scotchez la porte de votre chambre à coucher** – Vous avez décidé de pratiquer dorénavant des actes en conscience, c'est bien... mais au début, vous risquez d'oublier votre bonne résolution. Donc, le soir avant de vous coucher, posez un gros morceau de scotch sur le bord de votre porte, de manière à être obligé(e) de l'ôter si vous voulez l'ouvrir. Le lendemain matin, il vous "rappellera à l'ordre" et votre volonté de pratiquer dorénavant des actes conscients où vous êtes présent(e) à ce que vous faites. Ainsi, en ouvrant votre porte consciemment,

vosre main sentira manoeuvrer la poignée, la dureté et/ou la froideur du métal, vous écouterez le bruit de la serrure, etc.

• Durée : plusieurs jours de suite, jusqu'à ce que vous ayez le réflexe de pratiquer un acte conscient sans ce subterfuge.

– **Exercice N° 2 : Enregistrez les sons** – Installez-vous confortablement, pratiquez quelques étirements et respirations profondes, et fermez les yeux.

Dans cette position, prenez conscience des bruits qui vous parviennent sans les commenter mentalement. Prenez aussi conscience de votre respiration sans la modifier, et des points d'impact de votre corps sur le fauteuil et ceux de vos pieds sur le sol.

– **Exercice N° 3 : Enregistrez les images** – Yeux ouverts, regardez un objet comme le ferait un appareil photo et recevez consciemment les sensations de sa forme et de sa couleur, sans les analyser. Fermez les yeux quelques instants, prenez 3 grandes respirations avant de les ouvrir à nouveau sur d'autres objets. Ne tentez pas d'attraper les sensations mais laissez-les venir à vous, sans jugement.

– **Exercice N° 4 : Touchez en conscience** – Prenez un objet en main (sans le tripoter) et soyez présent(e) à la sensation qu'il vous offre pendant quelques secondes. Vous pouvez le manipuler mais lentement, pour ne pas court-circuiter vos sensations. Soyez aussi attentif(ve) à vos mouvements.

– **Exercice N° 5 : Goûtez pleinement un aliment** – Dégustez en conscience un aliment salé, sucré ou acide, sans transformer vos sensations en mots.

– **Exercice N° 6 : Savourez une odeur** – Humez un parfum pour le plaisir et la sensation qu'il procure, sans chercher à savoir si c'est du N° 5 de Chanel ou "Arpège" de Lanvin.

• Notre conseil : Vous pouvez pratiquer les exercices 2, 3, 4, 5 et 6 dans l'ordre qui vous plaît. Mais intercalez toujours quelques respirations profondes entre chaque exercice et ayez la sensation de votre pleine présence à ce que vous faites.

– **Exercice N° 7 : Marchez consciemment** – Il s'agit de marcher en percevant la sensation du pied qui se pose sur le sol, du rouage de la cheville, du mouvement de la jambe, du bassin... et du corps tout entier. De plus, adaptez votre respiration au mouvement, en laissant votre vue et votre ouïe y participer. Cette marche consciente défatigue et s'avère très efficace dans l'agoraphobie (peur de la foule).

– **Exercice N° 8 : Respirez consciemment** – Le Dr Vittoz conseillait de pratiquer ainsi : inspiration 10 secondes – garder l'air 5 secondes – expiration 10 secondes, et ainsi de suite. Sentez l'air envahir vos narines, passer dans l'arrière gorge, la trachée, les poumons, et captez la fraîcheur de cet air régénérateur. Synchronisez votre rythme respiratoire à votre marche consciente.

– **Exercice N° 9 : Affinez vos perceptions dans tous les actes de votre vie quotidienne** – Tout doit être bon pour exercer votre réceptivité :

• En vous lavant les dents : sentez le picotement du dentifrice, les poils de la brosse, la fraîcheur de l'eau, etc.

• En serrant la main d'une personne : ressentez-en le contact (poignée ferme, molle, broyante, etc.), peau sèche, moite, etc.

• En conduisant : sentez comment vous attrapez le volant, le changement de vitesses, captez les tensions, les mauvaises attitudes, etc.

• En pratiquant un sport : faites "un(e)" avec votre raquette, sentez sa vibration, etc.

• En mangeant : vous redonnerez une dimension sacrée à votre nourriture.

• Et s'il y a bien un moment où vous devez être présent(e) à vous-même, c'est bien en faisant l'amour. En portant toute votre attention détendue à chaque caresse et chaque attouchement, vous décuplerez votre sensibilité, votre jouissance et votre amour. La méthode Vittoz est un puissant remède contre les problèmes de frigidité et d'impuissance. Qu'on se le dise !

Apprenez à vous concentrer

Pierre angulaire de cette méthode, les exercices mentaux de concentration sont incontournables. Il s'agit donc pour vous de les reproduire en imagination, yeux fermés, sur un écran ou un support mental de votre choix.

Si vous avez du mal à visualiser, nous vous conseillons d'abord de les reproduire sur du papier, puis de passer ensuite à l'imagination.

- **Exercice N° 1 : La ligne brisée continue**
- **Exercice N° 2 : Les ondulations**
- **Exercice N° 3 : L'infini**
- **Exercice N° 4 : La spirale**
- **Exercice N° 5 : Les segments de droites**

Placez 2 points dans n'importe quel endroit de votre écran mental, puis rejoignez-les par un segment de droite. Gardez présents à votre esprit les segments déjà tracés.

Apprenez à vous déconcentrer

Il s'agit ici d'apprendre au cerveau à écarter et à éliminer une idée.

– **Exercice N° 1** – Sur une table vide, placez de 3 à 5 objets. Après avoir pris 3 respirations profondes, observez-les attentivement, puis fermez les yeux et ressuscitez mentalement leur image. Lorsque vous y êtes arrivé, enlevez

un des objets. Regardez le vide qu'il laisse, puis fermez les yeux.

Il s'agit maintenant que vous ressuscitez l'image nouvelle sans l'objet écarté. Procédez ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune rémanence de l'objet supprimé.

– **Exercice N° 2** – Répétez l'exercice précédent mais mentalement ; voyez-les disparaître un à un. En finalité, imaginez la table uniquement recouverte d'une nappe blanche.

– **Exercice N° 3** – Éliminez des chiffres. Inscrivez par exemple sur votre écran mental les chiffres :

	7	5	3	
Éliminez un chiffre :	5	3		
Un autre...	3			

Et le dernier.

Si c'est difficile pour vous, choisissez 4 chiffres et rayez-les mentalement comme suit :

9	7	5	3	
9	7	5	3	(rayé)
9	7	5	3	(5 et 3 rayés)
9	7	5	3	(7, 5, 3 rayés)
9	7	5	3	(tous rayés)

Nous ne vous avons présenté qu'une partie des exercices du Dr Vittoz. Vous les trouverez recensés dans ses livres (cf. Pour en savoir plus) et dans l'ouvrage de Christian Godefroy (Éd. Édi-Inter) qui les a recensés et commentés. Nous le remercions chaleureusement de nous avoir donné l'autorisation de les reproduire ici.

Conclusion

Pour terminer, laissons la parole au Dr Roger Vittoz dont nous pouvons dire que la méthode est aussi un **enseignement spirituel**.

Voici une de ses nombreuses pensées : *“Vivez pleinement le moment présent ; cela n’est jamais nuisible à la santé, et est toujours possible. Dirigez vos pensées, n’acceptez jamais celles qui sont nuisibles, comme le regret du passé, la crainte”*. Vous avez de belles méditations en perspective !...

Pour en savoir plus

[Comment vous débarrasser du stress et de l'anxiété](#)

[Mes secrets pour arrêter la dépression](#)