

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA METHODE VITTOZ et les parcours FOVEA

La Méthode Vittoz (Psychothérapie) et le programme FOVEA (Promotion et prévention de la santé) ont été présentés au Congrès Mondial de Psychothérapie à l'UNESCO à Paris en Juillet 2017.

Fovéa est une étude scientifique lancée en 2013 avec le laboratoire de psychologie de l'université de Grenoble, avec la chercheuse française Rebecca Shanklang.

Rebecca Shanklang une spécialiste de psychologie positive, elle a créé un diplôme universitaire à Grenoble avec Christophe André sur la psychologie positive.

Elle s'intéresse à la pédagogie positive et aux approches de pleine conscience.

La pleine conscience

La pleine conscience, c'est la capacité à être pleinement présent sur le plan corporel, émotionnel et mental, à chaque instant, sans jugement.

En occident la pratique de la pleine conscience est associée à la méditation. Nous devons son développement à un chercheur américain du MIT John Kabat Zinn. Dans les années 80, Il a intégré la pleine conscience et des approches de yoga dans un programme que l'on appelle la MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience).

Sur le plan de la recherche, toutes les approches de pleine conscience sont en pleine expansion. Depuis le début des années 2000, le nombre de recherches sur les protocoles basés sur la pleine conscience a considérablement augmenté dépassant désormais les 600 études annuelles.

Si le sujet est plus récent en France, des recherches d'envergure commencent à y être menées. Ainsi, l'INSERM est engagé dans une analyse longitudinale visant à étudier l'impact des pratiques méditatives sur la prévention de la maladie d'Alzheimer. D'autres études sont en cours sur des patients atteints de cancer, notamment à la Faculté de Médecine de Strasbourg et à l'Hôpital Gustave Roussy de Villejuif.

Fovea propose donc de voir comment la méthode Vittoz qui est une approche de pleine conscience intégrée dans le quotidien peut fonctionner.

Le programme Fovea a donc été élaboré et lancé par R Shanklang en collaboration avec l'IRDC, l'institut de recherche et de développement du contrôle cérébral qui forme des praticiens Vittoz.

Fovéa dispose également d'un comité scientifique dans lequel il y a 5 experts dont le médecin psychiatre Christophe André qui a introduit la méditation de pleine conscience à l'hôpital Ste Anne à Paris. Le directeur de l'Inserm de Lyon Jean-Phillipe Lachaux fait également partie de ce comité, il est spécialiste de l'attention et du cerveau. Il a lancé le programme ATOLE pour ceux qui en ont entendu parlé, c'est une démarche pédagogique de régulation de l'attention à l'école.

Les premiers résultats de l'étude ont montré que la pratique du Vittoz permet:

- Une meilleure gestion du stress
- Une diminution de l'anxiété
- Une diminution des phases dépressives
- Une amélioration du bien-être suggestif à travers l'expression des émotions

positives

- Un impact positif sur la vitalité, l'optimisme, le sens de la vie
- Une meilleure acceptation notamment pour les situations difficiles
- Un développement de la bienveillance et notamment la bienveillance envers soi-même (à travers l'accueil de ce qui nous traverse) indispensable pour avoir de la bienveillance envers les autres.

Fovea s'est également intéressé aux enfants notamment ceux qui rencontrent des problèmes de concentration en classe . Un fovea pour les enfants a été élaboré et le parcours proposé aux sixièmes s'en inspire

Chez les enfants qui ont bénéficiés du parcours dans certaines écoles (en région lyonnaise), on observe entre autre que

- la mémoire de travail des enfants a été augmentée de façon très significative
- la coopération entre les enfants est meilleure
- la proximité sociale s'accroît et l'ambiance de la classe s'améliore.