



## Favoriser l'exercice *corporel* du management

La vie corporelle est souvent une grande oubliée de l'exercice du management. Dans une civilisation encore imprégnée de logique cartésienne, d'accélération des décisions et de multiplication des transformations, le manager a tendance à valoriser comme « nobles » les actes de l'esprit et à reléguer comme « seconds » voire « secondaires » la vie et les signaux corporels. Or, le corps, en nous permettant de recevoir et de donner, n'est-il pas le lieu personnel qui nous relie au monde et à nous-même ?

La méthode Vittoz<sup>1</sup> est une pratique désormais centenaire d'ancrage dans le présent, ainsi qu'une psychothérapie à *médiation corporelle*. Grâce à la place faite à la *réceptivité sensorielle*, facteur de réassurance et de certitude mémorielle, ainsi qu'aux actes « sentis » dans l'instant présent, elle facilite le passage progressif d'une vie marquée par de fortes et fréquentes *hyper-sensibilités* et *hyposensibilités*, à une vie active où les sens retrouvent *en temps réel* une juste place, favorisant équilibre, regain d'énergie et vertus.



Après une douzaine d'années de maturation, Thierry Martin, ingénieur, docteur en sciences, directeur de programmes dans l'industrie, également diplômé de psychothérapie Vittoz<sup>2</sup>, vient d'auto-éditer et de publier un premier tome de l'ouvrage d'anthropologie *Méditations vittoziennes*. Cette esquisse d'anthropologie intégrale, sous la forme d'un *Modèle Organique Ternaire* (MOT), part du principe que le corps ne recouvre pas toute l'âme mais « qu'il y a bel et bien de l'âme dans le corps ». Le livre décrit ainsi de manière synthétique et visuelle la richesse des différents états intérieurs intervenant, entre autres, dans le « juger » et le « décider » du manager en interaction avec son environnement :

1. Inspirée directement de la méthode Vittoz, l'auteur propose une décomposition simple des actes humains en 56 éléments d'actes appelées *motions*, actives ou passives, intervenant dans l'agir humain : le *corps* n'est absent d'aucune de ces 56 motions réparties en 3 familles : *instinctive*, *affective* et *exécutive*. Les motions de *jugement* et de *décision* relèvent de la dimension exécutive.
2. L'auteur élargit ensuite cette décomposition en identifiant de possibles *états d'âme* influençant l'agir humain avec un retentissement énergétique notable à partir des motions :
  - les *émotions différentielles*, les *émotions analogues* (ainsi que les besoins et les déficiences sous-jacents), qui fournissent des alertes significatives par rapport à la qualité du vécu intérieur. Ces états étant subis, ils sont moralement neutres ;

---

<sup>1</sup> Méthode fondée par le Dr Roger VITTOZ : cf. R. VITTOZ, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Le Vittoz aujourd'hui, coll. « Intelligence du corps », Paris, Desclée De Brouwer, 1907-1993.

<sup>2</sup> Thierry Martin est diplômé au sein de l'IRDC, *Institut de Recherche et de Développement du Contrôle Cérébral*, une des écoles vittoziennes françaises. <https://www.vittoz-irdc.net>



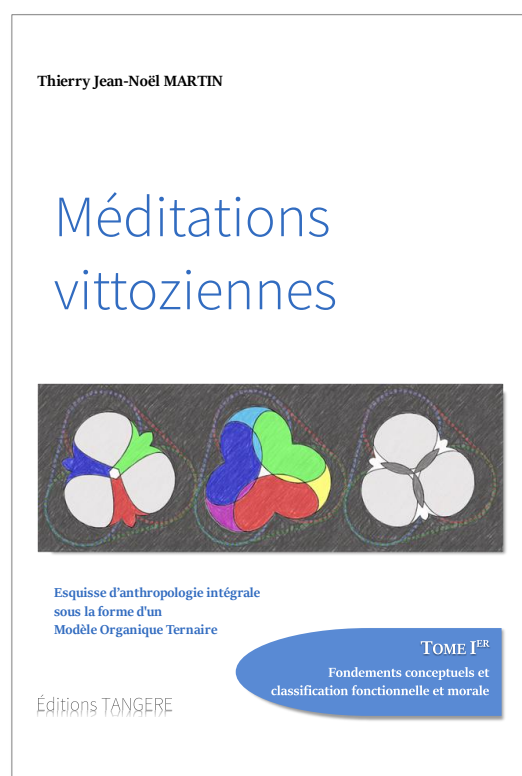
- les *sentiments externes* et, dans la durée, les *sentiments internes* qui complètent ces états en manifestant un début de valeur morale, en lien avec la *conscience* ;
  - dans le prolongement de ces états, les *attitudes*, les *vertus* et les *vices*, avec leurs impacts bénéfiques ou néfastes sur l'équilibre intérieur. Pilotés par les motions actives et la *conscience*, ces *comportements* possèdent une valeur morale substantielle.
3. La présence à son corps, complétée par les rapprochements possibles avec ces différents états d'âme, constitue un ensemble de repères permettant à chacun d'identifier et de nommer plus aisément ses différents besoins et « ressentis » propres.

Devant la complexité des situations de la vie professionnelle, ces éléments permettent d'approfondir l'écoute de son intériorité, avec ses nécessités, attentes, intuitions et tensions. Les bienfaits ? Une *unité*<sup>3</sup> personnelle renforcée, un meilleur *ancrage* dans le présent, une capacité accrue d'accueil d'autrui *sans jugement d'être*, une diminution du nombre de malentendus et une meilleure appréciation des situations permettant, au quotidien, un positionnement plus juste et un exercice du management plus serein.

Cet essai est rédigé sous la forme d'une thèse illustrée de nombreux schémas et tableaux en couleur, complétée par un index terminologique et des annexes permettant une navigation aisée dans l'ouvrage. L'auteur s'appuie également sur une large bibliographie, à la fois traditionnelle et contemporaine, aux confins de la psychologie, de la physiologie, de la philosophie et de quelques éléments de théologie morale, pour proposer en synthèse un riche recensement anthropologique.

*Méditations vittoziennes*, 444 pages, format 25,4 x 17,8 cm, 1040 g : achat en ligne, règlement par CB - 43,00 €, par l'intermédiaire du site de distribution *YouStory*. Dans

un esprit de respect vittozien de la sensorialité, le livre n'est disponible qu'au format papier. En raison des nombreuses pages en couleur et de la maquette de couverture élaborée, la livraison de l'ouvrage distribué en mode *d'impression à la demande* peut prendre jusqu'à 3 semaines. Merci de votre compréhension et bonne lecture ! <https://www.youstory.fr/produit/livre-meditations-vittoziennes/>



<sup>3</sup> Chez R. VITTOZ, le degré d'unité de la personne se reflète à travers l'appréciation du *contrôle cérébral*, qui est une qualité qui se manifeste dans l'exercice de la réceptivité sensorielle et du déploiement des *actes*. Au sein du modèle MOT, cette unité s'enracine dans une *opération* spécifique, appelée *cœur*, unifiant le corps et l'esprit.