



Membre de



### Renseignements

**Kathleen Blackwood**

Thérapeute certifiée Méthode Vittoz  
Formatrice certifiée Discipline Positive

06 86 20 26 19

kathleensoyebblackwood@gmail.com

N° de Formateur : 75331067033

N° de Siret : 45396228400031

 **Le Vittoz,**  
 la méthode  
 qui  
 accompagne  
vos enfants

## La Méthode Vittoz ?

Elaborée par le docteur Roger Vittoz, elle aide vos enfants, aux **moyens d'exercices simples**, à prendre **conscience de leurs émotions** et de les accueillir. Elle favorise ainsi la **gestion du stress** et le **retour au calme**. Elle permet de développer et de maintenir **son attention et sa concentration** sans tension.

**Validée par les recherches actuelles en neurosciences**, la méthode Vittoz est reconnue scientifiquement à travers l'étude FOVEA, menée par la chercheuse Rebecca Shankland, en psychologie du développement. Elle agit sur l'équilibre cérébral en s'appuyant **sur la redécouverte de nos 5 sens**, en agissant sur l'ensemble de nos **facultés corporelles et mentales**. Elle **améliore la cognition** car recevoir les sensations par nos sens permet le repos et le ressourcement du cerveau.

“C’est à la justesse de la sensation que l’on reconnaît que l’idée est juste”

Roger Vittoz

## QUOI ?

Durant une séance, par des exercices ludiques, votre enfant s'entraîne à :

**Identifier ses émotions** à partir de ses sensations,

Retrouver **le calme intérieur et la sérénité**,

Porter **une juste attention**,

Prendre **sa juste place**,

Développer **la conscience de lui-même**,

Restaurer **la confiance intérieure et la joie de vivre**,

Apprendre à **mobiliser son énergie et sa volonté**.

## Pour quelles situations ?

La méthode Vittoz peut aider votre enfant pour :

Les difficultés liées aux apprentissages,

Le manque de confiance en soi, une timidité excessive,

Les troubles de l'attention et de concentration,

Les troubles d'hyperactivité,

L' hypersensibilité émotionnelle,

Les difficultés relationnelles (harcèlement, phobie scolaire...), difficultés à trouver sa place,

Les troubles alimentaires, du sommeil...les troubles psychosomatiques,

> Le développement des compétences sociales et émotionnelles.

## COMMENT ?

La méthode Vittoz se vit en groupe ou en séance individuelle.

Les programmes FOVEA sont organisés sur demande au sein des établissements scolaires et des structures éducatives.