



## **Face aux ruptures de vie**

### *La méthode Vittoz, une réponse possible*

Face à la rupture, se laisser détruire... ou l'intégrer dans sa vie et s'organiser en conséquence! Là est notre liberté.

« Rebondir »! Depuis quelques années, ce terme fait florus. Oui, mais vers où? Avec quelle force?

La thérapie Vittoz peut **permettre de rebondir** ainsi, en puisant des forces nouvelles en soi, en donnant un sens à sa vie, en retrouvant sa liberté pour aller son chemin, à son rythme...

Ne nier ni la souffrance ni ses émotions mais les vivre pleinement le mieux possible, dans le respect et l'humilité de soi. Dans son humanité.

#### **Les auteurs**

**Vittoz IRDC** est une association regroupant des thérapeutes formés et mettant en œuvre la méthode du Docteur Vittoz (1863-1925).

Dans la continuité de sa dynamique de recherche, après avoir abordé dans un autre ouvrage l'aspect pédagogique de la méthode *Développer son attention et sa concentration* (Chronique sociale), cet ouvrage en développe l'aspect thérapeutique. Ce livre a été conçu à partir de différentes contributions, réflexions, apports des membres de l'association.

ISBN : 978-2-85008-762-2



9 782850 087622

12,90 € TTC France

Diffusion Sofedis

Distribution Sodis

S 411 674