



Véronique Trabujo
en séance particulière.

Méthode Grinberg

Ou comment retrouver son autonomie

La méthode Grinberg, du nom de son fondateur, Avi Grinberg, est née à la fin des années 80 en Israël. Basée sur un ensemble de techniques de toucher, d'attention et de mouvements, notamment l'analyse des pieds, elle donne à la personne les outils nécessaires pour mieux se connaître et cheminer dans sa vie.

Texte & crédit photos : Véronique Trabujo

La méthode Grinberg est le résultat d'une collection de techniques et de compétences que son fondateur a apprises dans différentes parties du monde depuis les années 70, avec l'objectif essentiel de développer le bien-être à travers l'éducation et la prévention.

A qui s'adresse-t-elle ?

Elle s'adresse à des personnes qui ont soif d'apprendre, à celles et ceux en manque d'eux-mêmes et qui sont à la recherche d'un mieux-être, pour se découvrir ou se retrouver. Elle leur permet de développer leur niveau d'énergie et d'attention au corps, à travers des séances de toucher, de mouvements et d'attention, des exercices de respiration, de silence et de relaxation. Elle enseigne une discipline

qui permet aux gens d'avoir plus de maîtrise sur leur corps, de dépasser leurs propres limitations. Par le fait d'être touché, le corps se réapproprie lui-même, il récupère la liberté de bouger, de s'exprimer, il acquiert aussi plus d'espace pour « penser » différemment ; il se sent plus libre et peut choisir quoi faire et comment communiquer ou se ressourcer ; il s'enrichit d'une palette infinie de nouvelles sensations physiques.

Comment ?

Au cours du processus composé d'un certain nombre de séances individuelles, la personne apprend à reconnaître puis à arrêter ses attitudes personnelles, ses mécanismes corporels qui nuisent à son développement : elle prend conscience de la manière

dont elle investit son énergie dans des schémas de comportements répétitifs qui la maintiennent sur le même chemin de vie. Dans chaque séance, elle reçoit et apprend à prêter attention à son corps : comment elle l'utilise face à la peur ou à la douleur, comment elle réagit systématiquement à certaines situations de la vie. Elle apprend aussi à utiliser différentes

fonctions du corps : ses capacités à respirer, à se concentrer, à se relaxer, à se rassembler, à être calme ou énergétique. Elle devient alors davantage maîtresse d'elle-même. De cette manière, la personne devient responsable face à

ses douleurs physiques ou émotionnelles, elle arrête de souffrir en apprenant à stopper les mécanismes du passé (histoire personnelle, culturelle, familiale). Ainsi, elle devient plus créative et s'adapte mieux aux changements, résiste mieux aux difficultés. Elle peut vivre sa vie comme étant un possible apprentissage permanent et non plus comme étant victime de ce qui lui arrive.

**Arrêter
de créer
ses propres
souffrances.**

Un processus d'autonomie

Le praticien offre un processus personnalisé. Au travers de diverses techniques de toucher sur le corps et sur les pieds et d'instructions verbales, il enseigne à son client à construire un niveau d'attention et de confiance. Basé sur l'analyse de pieds, le processus propose des objectifs clairs et personnalisés. C'est un travail de collaboration entre le praticien et son client pour apprendre à changer, améliorer un symptôme physique récurrent et puis arrêter un état d'être systématique et non maîtrisé. La durée d'un processus est variable: elle est déterminée par le but que la personne souhaite atteindre.

Lors des séances, le client s'approprie différents outils pratiques qu'il pourra utiliser dans son quotidien. Il apprend à gérer les différentes situations de stress de la vie. Il devient plus clair, plus précis et acquiert de la détermination, du courage pour entreprendre et réaliser des projets personnels.

Le retour des sensations

Durant les premières séances, on a pu constater que la personne se sentait souvent victime de ce qui lui arrivait. Elle a alors besoin de se réapproprier son propre corps, d'apprendre pas à pas à retrouver son indépendance face aux différentes possibilités de mouvements, de respirations, de sensations corporelles. Elle a besoin d'être guidée, soutenue dans son apprentissage. Elle apprend à diminuer les efforts inutiles, à relâcher les tensions. C'est pour elle comme apprendre un nouveau langage ou une langue oubliée. C'est retrouver le chemin de soi-même à travers le ressenti, le toucher. Le corps relâché de vieilles tensions, laisse l'énergie circuler et se rééquilibre par lui-même. En chemin, elle découvre un large spectre de possibilités de sensations physiques, les capacités infinies du corps à ressentir la vie: des sensations de calme, de bien-être profond, des sensations intenses et puissantes, des sensations de chaud, de froid, du plaisir.

Devenir praticien

Pour être praticien diplômé de la Méthode Grinberg, il faut avoir suivi trois ans d'études et réussi trois niveaux d'apprentissage et de supervision. Le praticien apprend, lors de ses études, à développer son niveau

d'énergie et d'attention, des techniques de toucher et d'analyse de pieds. Il apprend à offrir un travail de qualité, c'est-à-dire à élaborer des stratégies de travail adaptées pour que ses « clients » atteignent leurs objectifs. Mais un bon praticien devient surtout un « artiste » par la palette des techniques qu'il utilise et la diversité des attitudes adoptées pour enseigner aux gens à être plus eux-mêmes et à partager des expériences intenses et toujours différentes.

Les « apprentissages »

La Méthode Grinberg se pratique depuis plus de 18 ans dans de nombreux pays et propose différentes activités d'apprentissage:

- Les séances privées: processus de développement personnel, pour récupérer d'une maladie, d'un accident ou d'un traumatisme particulier.
- Les classes de remise en forme, de relaxation ou de concentration: une heure hebdomadaire d'exercices d'attention, de mouvements...
- Les ateliers de développement personnel d'un ou deux jours: enseignement théorique et pratique pour apprendre à développer son attention au corps.
- Le travail de groupe sur des sujets spécifiques: entraînement périodique et enseignement théorique et pratique pour développer certaines qualités du corps.



- La formation professionnelle: celle-ci sera enseignée pour la première fois en France dès le 19 novembre 2005. Avi Grinberg poursuit et contribue toujours au développement de l'enseignement de sa Méthode Grinberg en entraînant les enseignants et en l'appliquant dans des séances individuelles.

➔ www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

TEMOIGNAGES

• Je me souviens, au début, j'allais voir ma praticienne et j'étais confuse. Le processus m'a permis de me sentir à nouveau entière. J'ai récupéré des sensations physiques de paix et de bien-être, de réconfort et de confiance. J'avais l'impression que je me construisais. J'ai appris qui j'étais, en étant attentive à mon corps, à mes capacités à respirer, à bouger, à me relaxer ou à m'investir physiquement dans différentes situations. Ce qui était étonnant, c'était cette capacité du corps à désapprendre ce qu'il avait appris à faire dans le passé, ce qui lui faisait du mal à force de se répéter et qui me donnait l'impression de tourner en rond. Je peux dire que le corps a appris grâce au fait d'être touché: c'est plus simple de sentir comment et où ça se passe quand on est physiquement interpellée. Recevoir des instructions claires m'a permis de pouvoir appliquer ce que j'apprenais dans les séances dans mon quotidien. J'ai appris que je pouvais réagir différemment.

D. C.

• Une amie m'a parlé de la Méthode Grinberg. C'était une période très difficile de ma vie. J'en avais marre de subir mon corps, j'étais très mal dans ma peau. J'étais occupée par une douleur qui ne voulait pas me lâcher. J'étais fatiguée, irritable avec ma famille. Je sentais que je n'arrivais pas à communiquer ce que j'avais au fond de moi. Je suis donc allée voir une praticienne. J'ai tout de suite senti qu'elle prenait soin de moi, que je pouvais me reposer, me relaxer et récupérer. J'ai repris des forces, j'ai commencé à ne plus avoir mal partout. Ma joie de vivre est revenue avec de nouveaux projets en tête. Et surtout, j'ai retrouvé ma lucidité et le courage de faire des choix, d'entreprendre des choses personnelles.

B. P.