

Une voie vers le mieux-être avec la méthode Grinberg

SOCIÉTÉ

SANTÉ

Une conférence pour apprendre à faire «marcher le corps et la tête ensemble».

MICHEL IMHOF

En ces temps où tout le monde se sent stressé, souffre de mille petits bobos, une voie vers le mieux-être connaît un succès grandissant. Il s'agit de la méthode Grinberg, du nom de son concepteur. Originalité et fonction de cette méthode basée sur le toucher et le mouvement: elle vise à mieux connaître son corps en apprenant à l'écouter et enregistrer ses messages. Autre singularité: la personne souffrante peut suivre un enseignement pour approfondir ses connaissances afin de devenir à son tour praticien.

Avi Grinberg donnera samedi une conférence à Genève pour évoquer ce que sa méthode «peut amener dans notre société et son apport concret dans la vie de tout un chacun». Cet Israélien de 46 ans à l'élégance discrète donne une extraordinaire impression d'équilibre physique et mental. Il illustre, si l'on ose dire, à lui tout seul tous les bienfaits de son «art» mis au point au début des années 70. «Je travaillais comme infirmier dans un hôpital. J'ai commencé à réfléchir comment on pouvait venir en aide aux gens qui souffrent de maladies chro-

niques et je me suis penché sur les techniques de méditation, le yoga, les arts martiaux. Ont suivi des études de diverses approches de guérison données par les massages, l'acupuncture. Après plusieurs stages et voyages autour du monde, j'ai passé à la conception de ma méthode que j'ai perfectionnée au fil des ans.»

Se guérir soi-même

Pour résumer sa méthode Grinberg suggère une image simple. «La plupart des gens «pensent» leur corps, mais ne le ressentent pas. Ils restent comme spectateurs d'un match de foot au lieu de participer comme joueurs.» Grinberg nous propose de réapprendre le langage du corps. Le praticien ne vise pas uniquement, comme le font d'autres méthodes à la mode, à appliquer une ou des techniques (à travers le toucher, les massages, exercices de respiration et de mouvements...) destinées à soulager la personne souffrante.

Grinberg entend surtout enseigner à la personne «son propre corps», afin de la rendre attentive à la manière dont elle l'utilise et de saisir d'où viennent les facteurs de déséquilibre. «J'ai eu très vite la conviction que le meilleur médecin est le patient lui-même. Le problème, les gens ne savent pas tout ce qu'ils peuvent faire par eux-mêmes pour aller mieux. Ils ne peuvent s'imaginer que la capacité de s'aider se trouve entre leurs mains. L'objectif de nos praticiens n'est pas de les guérir, mais de leur permettre de se gué-

rir eux-mêmes. Autrement, comment parvenir à ce que le corps, après avoir été provoqué, puisse se guérir lui-même.»

Saisir le déséquilibre

Pour y arriver, la méthode étudie le lien existant entre des symptômes physiques et les habitudes de comportement. Un exemple banal: votre position devant votre ordinateur peut provoquer des douleurs dorsales. En quelques séances (qui peuvent prendre la forme d'un stage anti-stress, de remise en forme ou de revitalisation) avec un praticien, vous allez saisir ce qui provoque un déséquilibre corporel, puis apporter, selon un programme spécifique, les corrections qui mènent à un mieux-être.

Le pied joue un rôle central dans les 200 techniques de toucher (combinables et variables à l'infini) utilisées par les praticiens. «A la différence de la réflexologie et des autres techniques qui ne demandent pas

d'efforts de la part du patient, notre méthode ne se focalise pas sur un seul organe.»

Il s'agit là bien entendu d'une explication très simplifiée de la méthode. Celle-ci s'enseigne «au corps au corps», soit doit être découverte et assimilée par la personne souffrante elle-même. Elle ne constitue pas une thérapie au sens propre du mot, puisqu'elle ne nourrit pas l'objectif de «soigner». Elle entend donner aux patients les outils pour se prendre en charge. «D'ailleurs, nous refusons de donner un diagnostic et de prendre en charge les gens très malades qui doivent continuer à être traités par la médecine classique. Nous proposons un art de vivre qui conjugue le corps et l'esprit, susceptible d'apprendre à gérer les informations que votre organisme vous transmet.»

Grâce aux techniques du toucher et à l'apprentissage de nouveaux mouvements, on peut parvenir à s'aider soi-même. «C'est

pourquoi, déclare encore Grinberg, le travail de nos praticiens reste toujours captivant. Chaque cas traité est différent.» Cette approche «sur mesure» explique à elle seule le fulgurant succès tant de la technique que de son enseignement. On s'en convaincra en allant découvrir une méthode avant tout éducative, décrite par son créateur en personne. On y apprendra qu'il est possible de «faire marcher tête et corps ensemble». Et, pour tout dire, arriver à une meilleure qualité de vie. ■

Conférence démonstration donnée par Avi Grinberg, samedi 11 novembre à 10 h 30, salle centrale (10, rue de la Madeleine, Genève). Les centres de praticiens vous accueillent durant l'après-midi (à Genève: 40, rue du Stand; 30, rue Montbrillant; 11, rue du Roveray, 11, rue des Pâquis; à Carouge, 23, rue de la Fontenette). Sur le Net: www.grinbergmethod.com.

TRIBUNE DE GENÈVE
VENDREDI 10 NOVEMBRE 2000