La méthode Grinberg enfin à Budapest

Par [JFB](#) le jeu 20/09/2007 - 09:34

Rencontre avec Framboise Szelevényi La méthode Grinberg est née à la fin des années 80' en Israël et a fait beaucoup de chemin depuis puisqu'elle est pratiquée dans le monde entier et notamment en France où elle se développe de plus en plus. Ni médecine douce, ni technique de massage, la Méthode Grinberg propose un enseignement qui permet aux gens de se réapproprier leur corps. Pour mieux comprendre les tenants et aboutissants de cette méthode, le JFB a rencontré Framboise Szelevényi, seule praticienne de la méthode à Budapest (elle est actuellement en deuxième année de formation). Rencontre avec une personnalité enthousiaste et passionnée par les enjeux de sa pratique : aider les autres à vivre mieux !

Qu'est-ce que la méthode Grinberg ?

C'est un système basé sur notre capacité à apprendre en utilisant notre corps. A travers différentes techniques de toucher, de respiration et de mouvement, elle a pour but de permettre aux gens de mieux connaître leur corps pour se le réapproprier. C'est-à-dire à mieux l'écouter et à prendre ses messages au sérieux. Par exemple le stress, des tensions musculaires, des maux de tête ou de dos, ou encore l'anxiété, la fatigue, etc. L'objectif des praticiens n'est pas de guérir, mais de permettre à leurs clients de se guérir eux-mêmes en apprenant comment identifier les états répétitifs qui se présentent dans leur vie et auxquels ils aimeraient mettre fin. Car derrière tous ces maux chroniques se cachent des attitudes récurrentes auxquelles on amène les gens à prêter attention pour qu'ils reconnaissent comment une attitude apprise au cours de leur vie créé aujourd'hui des symptômes, un mal être et des sensations désagréables. En somme, au lieu de considérer son corps comme une source de problèmes, la méthode Grinberg nous apprend à développer nos qualités propres en vue de notre épanouissement.

A qui s'adresse-t-elle ?

Avant tout je dirais quelle s'adresse à des personnes qui ont envie d'apprendre, des personnes en manque d'elles-mêmes et qui sont à la recherche d'un mieux-être, pour se découvrir ou se retrouver. En revanche, cette méthode ne s'adresse pas à des gens atteints de maladies graves.

Pour donner un exemple, il y a parmi mes patients une femme en proie à des migraines ophtalmiques. Quand elle se trouve dans une situation conflictuelle, elle se sent coincée et au lieu d'affronter le conflit, elle le laisse se développer en elle-même en quelque sorte : sans même s'en rendre compte, elle cesse pratiquement de respirer et bloque sa cage thoracique, puis, elle rigidifie le haut de son corps, bloque ses épaules, sa nuque et les muscles à la base de son crâne se coincent. Son énergie ne circule plus dans sa tête et la tension s'installe autour de son front et de ses yeux : la migraine s'est installée et cette femme est alors trop tendue pour s'en sortir. C'est grâce à des massages et des exercices qu'elle découvre ce qui se passe dans son corps et la manière dont il réagit à des situations délicates. Car une fois qu'elle connaît et reconnaît physiquement ce mécanisme, elle est alors mieux à même d'agir sur ce qu'elle se fait à elle-même. En somme, en consultation, on ne fait pas de théorie ni de psychologie : on fait de la pratique.

Comment se déroulent les séances ?

En général, la première séance consiste en une analyse de pied, c'est-à-dire observer comment la personne a « marché » jusque-là dans la vie. Sur les pieds on arrive à lire les qualités propres d'une personne mais aussi comment elle les a limitées, déformées, comment elle a fait le grand écart entre qui elle est potentiellement et ce qu'elle est devenue, à cause de tout ce qu'elle a vécu et appris, consciemment ou non. Bref, on voit comment elle a figé ces qualités. C'est à ce moment-là qu'on discute et que l'on choisit un processus personnalisé pour que la personne sache clairement ce sur quoi elle va travailler et ce qu'elle doit apprendre. Concrètement, la base du langage de cette méthode est le toucher. Par le fait d'être touché, le corps se réapproprie lui-même, il récupère la liberté de bouger, de s'exprimer, comme une réponse à ce toucher et cette pression des mains

du praticien. Il acquiert aussi plus d'espace pour « penser », réagir différemment. Mais le travail ne se fait pas seulement durant les séances car le sujet de travail choisi lui permet de prêter attention à ce qu'elle fait dans certaines situations de sa vie quotidienne et de s'y adapter différemment.

Comment as-tu découvert cette méthode et pourquoi as-tu eu envie de la pratiquer ?

C'est par une amie, elle-même praticienne, que j'ai découvert cette méthode. J'ai tout simplement reçu une séance. C'était tellement bouleversant de percevoir aussi clairement ce que je me faisais subir et ce que je faisais subir aux autres que j'ai eu un vrai sursaut. Je ne voulais pas continuer comme ça, je ne voulais pas passer à côté de ma vie, car on en a qu'une !

J'ai participé à un atelier et il est devenu évident pour moi que ça correspondait vraiment à ce que j'aimais et à ce que je voulais faire: la découverte des autres, le partage, la créativité. Ce qui m'a plu, en devenant praticienne, c'est cette façon d'établir une relation avec une personne libre, qui choisit d'entamer un processus avec mon aide. Car on ne force rien, si la personne ne veut pas, elle ne veut pas... A à chacun de choisir ce qu'il fait de sa vie.

Pour plus de renseignements : www.grinbergmethod.com Framboise Szelevényi : 06 706 320 966

•
Catégorie
Agenda Culturel