Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 1

Artikel: La méthode Grinberg, un plus pour la santé
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-827108

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Maux de tête, de dos, insomnies, douleurs chroniques? La méthode Grinberg enseigne comment adopter une bonne position pour mieux gérer la douleur. Une pédagogie originale pour apprendre à prendre soin de son corps.

La méthode Grinberg, un plus pour la santé

J.-C. Curchod

Vous avez souvent la nuque qui se bloque ou une douleur au bas du dos qui revient périodiquement? Que faites-vous? Vous allez consulter un médecin ou un ostéopathe qui vous soulage? Oui, mais quelque temps plus tard, c'est reparti!

Avi Grinberg s'est intéressé à ce phénomène, dès 1970. Il a travaillé sur la réflexologie, qui permet un bilan de santé et un traitement par le massage des zones réflexes des pieds. En observant des malades, il est peu à peu parvenu à la conclusion qu'il était indispensable d'avoir un suivi médical pour des maux chroniques, mais qu'il y avait toujours des comportements, des manières de se tenir, par exemple, qui provoquaient le retour de la douleur. Et que l'on pouvait justement intervenir sur ces habitudes pour y remédier. «Le thérapeute que j'étais s'est transformé en entraîneur, c'est-à-dire en quelqu'un qui enseigne aux gens à utiliser leurs propres forces au cours de leurs luttes quotidiennes, afin qu'ils parviennent à développer et à réaliser davantage le potentiel qui réside en eux», écrit Avi Grinberg.

La méthode propose donc à chacun de prendre conscience de ses comportements répétitifs et de chercher à les modifier. Si vous avez mal à la nuque, cette tension est peut-être en lien avec un stress. Grinberg vous apprend à vous relaxer, en identifiant les mécanismes du stress. «Le but de notre méthode, explique Carine Landolt, praticienne à Lausanne, est de développer chez le client une meilleure attention à son propre corps car, nous les Occidentaux, avons souvent perdu le contact avec notre fonctionnement corporel, au profit exclusif de notre mental.»

Une démarche volontaire

Les clients de la méthode Grinberg sont des personnes de tous âges, de l'enfant qui a des problèmes de concentration ou de sommeil à la personne âgée qui souffre de constipation. Cette technique ne vise pas les maladies graves, mais plutôt les maux chroniques qui nous empoisonnent l'existence. «La première séance, qui s'appelle l'analyse des pieds, est plutôt verbale. Je prends en considération la raison pour laquelle la personne vient nous voir, puis j'observe la posture générale. Je décris à la personne les liens entre les diverses conditions dont elle souffre», explique Carine Landolt. Les séances suivantes comprennent de la relaxation, des techniques de respiration et éventuellement de massage. «Nous parlons de clients et non pas de patients, parce que ce sont des partenaires dans les séances, à qui nous proposons un programme d'exercices à pratiquer régulièrement à domicile», ajoute la jeune femme. Entreprendre un travail auprès d'un praticien Grinberg exige donc de la persévérance et de la volonté.

La méthode Grinberg s'applique aussi particulièrement bien aux accidentés ou aux personnes qui ont subi une opération. «Pour compenser un membre douloureux, une personne qui a subi un accident garde parfois l'habitude de boiter, même lorsque la douleur s'est estompée. Il est important de corriger cela pour que le corps retrouve son équilibre.»

Les clients sont suivis par un praticien durant des séances privées. Mais plusieurs enseignants de la méthode organisent aussi des ateliers de groupe sur un problème spécifique pendant un week-end. Les praticiens suivent une formation de trois ans sanctionnée par un diplôme les autorisant à exercer sous la bannière de la méthode Grinberg. Répandue dans le monde entier, cette technique est mise en pratique depuis une quinzaine d'années en Suisse.

Bernadette Pidoux

››› Pour connaître les coordonnées des praticiens de votre région, s'adresser au secrétariat central de la Méthode Grinberg, tél. 021 320 23 14.