



La Méthode Grinberg®

Transformer la douleur

Traduit de l'anglais

Nous expérimentons tous la douleur car elle fait partie de la vie. Et cependant, qu'elle apparaisse pour des périodes plus ou moins courtes, ou bien, qu'elle soit la nôtre ou celle des autres, nous trouvons souvent difficile de la gérer.

Ce livret décrit une approche qui nous permet d'utiliser notre volonté et notre attention afin de transformer l'expérience de la douleur et de réduire la souffrance qui l'accompagne.

Table des matières

Introduction.....	3
L’impact des douleurs chroniques	5
Les attitudes communes face à la douleur	6
Transformer la douleur	8
Qu’attendre d’un processus individuel de la Méthode Grinberg.....	10
Apprendre à prêter attention et stopper des efforts automatiques.....	10
Laisser le corps travailler	10
Le travail du praticien	10
Le rôle du client.....	11
Résultats et enseignements pour la vie.....	11
Questions posées fréquemment.....	12
Exercice – prêter attention et stopper votre réaction à la douleur.....	15
Mise en route	16

Avertissement :

La Méthode Grinberg est une méthodologie de l’attention qui enseigne à travers le corps. Elle élargit et focalise l’attention sur le corps. Elle ne prétend pas guérir, ni être une médecine alternative, ni une thérapie par le massage et elle ne se situe pas parmi les professions d’aide. Elle n’est pas destinée aux personnes souffrant d’états considérés comme mettant la vie en danger, pas plus qu’à celles dont l’état ou les maladies graves requièrent un suivi médical ou psychiatrique. Elle ne peut se substituer à aucun type de traitement. La méthode n’a pas de bases idéologiques ou mystiques et ne demande aucun style de vie particulier.

Introduction

La douleur est l'une des forces les plus puissantes qui agisse sur nous. Elle fait partie intégrante de notre vie quotidienne et de notre condition humaine. Il est possible que cela soit la plus grande bataille à laquelle nous devons faire face dans notre vie et elle est très souvent un facteur significatif dans la définition de notre comportement et de notre expérience. Elle est également une force qui augmente notre niveau de conscience et elle est un moteur essentiel à notre apprentissage, notre manière d'évoluer, de nous adapter, de créer et trouver de nouvelles solutions à des problèmes ou d'apprendre de nos erreurs. La douleur nous rend plus humains, nous donne de la profondeur et le sens de la mortalité. De ce fait, la vie devient précieuse car la douleur nous rappelle que nous pouvons la perdre et que nous la perdrons.

La Méthode Grinberg aborde la douleur comme une expérience qui apparaît dans le cadre de notre attention. C'est un signal qui appelle à l'urgence indiquant que le corps demande de l'attention, un changement ou qu'il a un besoin; ce qui est nécessaire pour notre survie et notre existence. La douleur agit comme une frontière que nous ne devrions pas dépasser : sans ses limites, nous mourrions ou nous nous blesserions. Elle participe à l'effort que le corps fait pour se guérir et elle est une expérience nécessaire et naturelle pour le corps.

La douleur peut provenir d'une blessure, elle peut apparaître comme un mal de dos constant, des maux de tête récurrents ou des blessures aux genoux ou autre. Elle peut être également vécue comme la douleur d'un échec, d'une perte ou d'une séparation. Lorsque la douleur est brève et passe rapidement, nous l'expérimentons, mais nous n'en souffrons pas. Cependant, si la douleur est récurrente, persistante et ne s'arrête jamais, elle est synonyme de souffrances. Elle peut affecter profondément notre vie en terme de bien-être, comme la capacité à se reposer, se relaxer et travailler, la capacité à profiter d'activités divertissantes et à développer et maintenir des relations avec les personnes qui nous entourent.

Il n'est pas surprenant que, culturellement, la douleur soit la plupart du temps appréhendée comme une ennemie et, généralement nous ne voulons pas l'expérimenter. Bien que chacun de nous ait son propre style, la manière de le faire est de toujours diriger notre attention loin de la douleur : comme s'occuper de quelque chose d'autre, réduire notre respiration et contracter nos muscles pour essayer de ne pas sentir la douleur. Nous forçons notre corps à adopter des positions, des réponses et des attitudes et nous nous arrangeons avec notre attention pour l'exclure de notre expérience. La plupart du temps, nous ne sommes pas conscients de ce que nous faisons car ce sont des automatismes et des habitudes que nous avons depuis des années et nous ne savons pas qu'il est possible de réagir différemment.

La Méthode Grinberg exerce une méthodologie de l'attention. Elle fait le lien entre la souffrance qui résulte d'une douleur à long terme et la manière statique à laquelle nous réagissons ainsi que les efforts que nous investissons pour essayer de l'éviter. Elle enseigne à augmenter et concentrer l'attention sur le corps. Ce qui signifie en d'autres termes : à développer l'attention du corps afin de gagner du contrôle, à travers et avec le corps, sur les manières automatiques de réagir à la douleur. Bien souvent, nous ne sommes pas responsables des causes de notre douleur et nous ne pouvons pas être blâmés pour la situation. Mais nous pouvons être responsables de la façon dont

The Grinberg Method® - Transformer la douleur

nous répondons à cette douleur dans notre quotidien. Et au lieu d'avoir des réponses répétitives, qui entretiennent toujours la même expérience, la Méthode Grinberg suggère que grâce à une attitude différente et en appliquant notre volonté et notre attention, nous pouvons transformer cette expérience de la douleur. La méthodologie ne cherche pas à guérir, réparer ou effacer la douleur. Son objectif est de réduire la souffrance, ce qui, bien souvent, peut amener à la disparition de la douleur, car le corps peut se guérir par lui-même.

Le dessein de ce livret cherche à partager la vision de la Méthode Grinberg qui est de montrer que nous pouvons apprendre à transformer la douleur en utilisant notre attention. La méthodologie est appliquée au travers de processus individuels, d'ateliers et d'activités de groupes.

L'impact des douleurs chroniques

La douleur est un phénomène très répandu dans l'expérience de chacun d'entre nous et elle nous touche tous. Non seulement, elle affecte ceux qui souffrent mais elle influence également leurs amis, familles et collègues, ce qui réduit en fin de compte le bien-être de tous.

Les statistiques (*) suivantes mettent en évidence l'effet dramatique de la douleur permanente sur les individus et la civilisation en général. C'est un problème pour la plupart des gens aujourd'hui. Selon ces statistiques, une personne sur cinq souffre de douleur. Nous devons donc accepter que la douleur est inévitable. Si ce n'est pas vous, alors cela concernera une personne proche de vous et si ce n'est pas aujourd'hui, cela pourrait être demain.

La douleur chronique est un problème dévastateur et répandu qui frappe un adulte sur cinq en Europe. Les personnes vivant avec une douleur chronique souffrent en moyenne 7 ans ; une sur cinq souffre durant 20 ans ou plus ; en Europe le problème lié aux douleurs chroniques représente presque 500 millions de jours de travail perdus chaque année et coûte à l'Economie Européenne au moins 34 milliards d'euros. Plus de 40% des personnes souffrant de douleurs chroniques disent que leur douleur a un impact sur leurs activités quotidiennes ; comme soulever et porter, faire des exercices et dormir.

Pain in Europe www.britishpainsociety.org/Pain%20in%20Europ%20survey%20report.pdf

Dans le monde d'aujourd'hui, la douleur est un problème majeur pour les services de santé, avec une personne sur cinq qui souffre de douleur chronique modérée à sévère.

World Health Organization <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr70/en/>

Les douleurs du bas du dos sont un des problèmes de santé les plus caractéristiques. Selon les centres de prévention et de contrôle des maladies (CDC), 70 à 85 % des gens ont mal au dos, à un moment de leur vie. Les maux de dos sont une des causes les plus fréquentes qui limitent l'activité des personnes ayant moins de 45 ans.

Yale Medical Group <http://www.yalemedicalgroup.org/stw/Page.asp?PageID=STW023967>

Plus d'un quart des Américains (26%) ayant 20 ans et plus, ou environ 76.5 millions d'américains, ont annoncé qu'ils ont eu un problème avec une douleur, quelle qu'elle soit et qui a persisté pendant plus de 24h, Ce nombre ne prend pas en compte les personnes ayant souffert de douleurs aiguës.

American Pain Foundation www.painfoundation.org/learn/publications/files/PainFactsandStats.pdf

Le coût annuel des douleurs chroniques aux Etats-Unis est estimé à 100 milliards de dollars, en incluant les dépenses des services de santé, les pertes de revenus et de productivité.

The American Academy of Pain Medicine <http://www.painmed.org/patient/facts.html>

(*) Tous les liens mentionnés ont été accessibles le 16.05.11

Les attitudes communes face à la douleur

Les réactions personnelles et les attitudes face à la douleur sont apprises, et bien qu'elles soient individuelles, elles sont généralement très semblables dans leur essence. Souvent, la douleur est perçue comme un ennemi terrifiant dont nous ne voulons pas et notre but principal est alors de s'en échapper ou de s'en débarrasser. En mettant de la distance entre nous-même et cette expérience et en l'excluant de notre être, nous investissons notre attention et notre volonté afin de réduire l'intensité de la douleur et diminuer son impact. Nous créons donc une relation avec la douleur comme si elle ne faisait pas partie de nous ; comme lorsque nous entendons un bruit dérangeant ou lorsque nous sentons quelque chose qui nous perturbe et que nous ne pouvons pas arrêter ou auquel nous ne pouvons pas échapper.

Notre manière de répondre à la douleur est si automatique que nous ne remarquons même pas notre façon de le faire. Nous glissons dans un état général similaire à chaque fois que nous expérimentons la douleur, sans contrôle, sans attention ou conscience. « ça arrive ». Habituellement cette façon de répondre se pratique si bien qu'elle paraît être « nous » ou une partie de qui nous sommes. Et nous sommes convaincus que c'est la meilleure ou la seule manière de gérer la douleur.

La plupart de nos réactions à la douleur ont été apprises jeunes. Nous acquérons, des connaissances, des attitudes et des comportements inspirés des personnes qui nous entourent et nous adoptons des tendances et des modes culturelles pour faire face à la douleur. Étant enfants, nous avons souvent entendu des instructions et des messages pour ne pas sentir la douleur, comme « ce n'est pas si terrible, arrête de faire ce cinéma » ou « de vrais hommes n'ont jamais mal ». Ainsi, un enfant qui regarde son père se crispier et se fâcher lorsqu'il a mal au dos imitera et apprendra à faire face à sa propre douleur de la même manière. Cela peut être également l'opposé comme un « énorme drame » chaque fois que la douleur apparaît, peu importe son degré. Les enfants souffrant d'une blessure ou d'un traumatisme qui implique une douleur intense apprendront vite à ne pas la sentir. Ils utilisent la capacité saine du corps pour se déconnecter et éviter une expérience lorsqu'il y a un intense traumatisme qui provoque une douleur insupportable. Cependant, cette manière de faire peut créer une situation où toutes les douleurs sont perçues comme traumatiques, indépendamment de l'intensité de la douleur. Tout devient trop à gérer et cela nous secoue et nous surprend à chaque fois. Et à cause de ce que nous avons appris dans le passé, nous redoutons, en général, l'expérience de la douleur et nous réagissons souvent avant même de la sentir.

Une partie de nos comportements est de trouver des raisons et des explications à la douleur, ce qui nous rend très occupés dans nos têtes et ce qui nous sépare de ce que la douleur essaie de nous montrer dans le corps. Ainsi nous le voyons comme un problème et nous utilisons notre attention afin de le comprendre et de le résoudre. Si nous parlons vraiment aux autres de notre douleur, nous nous plaignons, nous jugeons et nous avons des opinions. Nous élaborons des divisions entre la douleur physique, émotionnelle et mentale et nous leur mettons des notes du meilleur au plus pire, du plus au moins important et créons en somme une expérience parallèle qui fait partie de notre réaction à la douleur. Même notre langage s'élargit et reflète les attitudes que nous avons envers la douleur. Nous nous référons à « mon mal de dos » ou nous disons que « elle » est de

nouveau revenu. Et nous parlons de la douleur comme une entité qui a son propre libre-arbitre et qui vient nous rendre visite quand elle le veut.

La douleur est souvent perçue comme un mal sur lequel nous avons très peu de contrôle individuel ou bien comme si son soulagement dépend de quelqu'un d'autre. Elle est souvent perçue comme une punition pour quelque chose que nous avons fait ou n'avons pas fait et nous y ajoutons de la culpabilité et de la honte ou de la colère et de la haine et, ainsi, nous augmentons la souffrance.

Nous répondons à la douleur en essayant de la surmonter et en faisant des efforts pour l'éviter. Certains peuvent la vivre comme honteuse et essaient de cacher qu'ils souffrent. ; d'autres encore vont essayer de l'ignorer et de prétendre qu'elle n'existe pas, alors que d'autres encore vont être paralysés par la douleur et devenir impuissants et incapables de fonctionner.

Pour diminuer et réduire l'impact et l'intensité de la douleur, beaucoup d'efforts se mettent en place et créent des barrières, sous la forme de tensions musculaires et de contractions dans le corps. Ce qui est un moyen d'attirer l'attention loin de la douleur. L'effort physique que nous faisons nous vide et nous fatigue, ce qui nous rend incapables de nous reposer et de nous relaxer. Beaucoup d'entre nous deviennent rigides et tendus, ce qui réduit notre liberté de mouvements, augmente notre douleur originelle et crée un cercle vicieux dans lequel nos réponses à la douleur deviennent pires.

Lorsque autant de « nous-même » est investi dans ce combat, nous nous séparons et nous isolons de notre environnement. Cela nous fait vivre un cauchemar où nous faisons l'expérience d'être inadéquats ou humiliés et frustrés pensant peut-être que cela ne s'arrêtera jamais. Nous pouvons également penser que nous sommes seuls. Toutefois, bien que nous puissions penser que nous sommes seuls dans notre souffrance, la douleur n'est pas quelque chose de personnel : en plus de tous les autres effets déjà mentionnés, être aux côtés d'une personne qui souffre donne une sensation de tristesse, d'être impuissant et incapable de faire ou de changer quelque chose.

Et finalement, en cherchant constamment à réduire l'intensité de la douleur, nous faisons inévitablement la même chose avec l'intensité de la vie, la rendant fade, sans excitation, sans plaisir et nous nous retrouvons dans une bataille sans fin pleine de souffrances.

Transformer la douleur

La Méthode Grinberg met en évidence la différence entre deux possibilités de faire face à l'expérience de la douleur. La première est celle où nous investissons beaucoup d'énergie et d'efforts pour éviter, résister et effacer la douleur. Et l'autre est celle où nous investissons notre attention pour expérimenter et admettre la douleur. Tandis que la première prolonge la douleur, l'agrandit, épuise la personne et intensifie la souffrance, accepter l'expérience de la douleur permet au corps de s'occuper de ce qu'il y a. Alors la douleur peut être transformée et le corps peut récupérer car il n'investit plus son énergie et ses efforts à réagir et repousser la douleur.

En tant que méthodologie qui enseigne l'attention, la Méthode Grinberg ne se focalise pas sur les causes, les raisons et les explications concernant la douleur. Au contraire, elle se focalise sur la manière dont nous expérimentons la douleur. C'est une approche qui enseigne à utiliser l'attention et la volonté afin de se défaire des leçons, en lien avec la douleur, apprises dans le passé pour transformer l'expérience rejetée.

Par ailleurs, la méthodologie ne distingue pas différents types de douleur car en termes de réponse basique, la douleur provenant d'une perte, d'un accident ou d'un mal de tête est similaire. C'est pour cela que vous pouvez faire l'expérience de la douleur et apprendre à réduire la souffrance lorsque vous récupérez d'une opération, lors d'un mal de dos récurrent qui existe depuis 20 ans, lors de douleurs prémenstruelles ou suite à une séparation ou un échec douloureux qui vous poursuit toujours.

La Méthode Grinberg se concentre sur la partie de l'expérience que nous pouvons contrôler et dont nous pouvons être responsables. Ce que nous faisons avec nos corps, comment nous focalisons notre attention, le niveau de tension de nos muscles, la manière dont nous respirons et nous relaxons sont des choses que nous pouvons contrôler jusqu'à un certain point. Le but de la méthodologie est de nous enseigner comment gagner du contrôle d'une manière concentrée et efficace ; non pas avec des idées théoriques mais avec l'expérience de la douleur et du corps.

Lorsque nous réagissons automatiquement à une douleur, quelle qu'elle soit, pour l'éviter, se battre ou s'en couper nous nous percevons nous-même ainsi que la vie qui nous entoure comme étant séparés par un filtre. Plus la douleur est persistante et longue, plus notre manière d'être vis-à-vis de la douleur est intégrée et automatique. Et nous l'appliquons à nos pensées, nos sentiments, nos actions et notre manière d'interagir avec la vie qui nous entoure. Et plus nous essayons d'éviter la douleur, plus notre vie commence à tourner autour de cet effort. Si nous nous sentons en colère ou frustrés, les autres choses que nous faisons sont teintées de la même couleur. Nous devenons irrités par les personnes les plus proches de nous, nous perdons patience rapidement quand quelque chose ne se passe pas comme nous le voulons. Nous pouvons même abandonner avant d'avoir vraiment commencé quelque chose, car nous sommes convaincus que nous n'y arriverons pas. Les efforts musculaires rendent difficiles les mouvements les plus simples, nous nous fatiguons rapidement et nous ne pouvons pas nous reposer ou récupérer puisque nous ne pouvons pas complètement nous relaxer.

Le résultat est que le corps se retrouve dans une bataille constante avec et contre lui-même, bloqué dans la même manière de penser, dans la même humeur persistante et faisant des efforts constants.

The Grinberg Method® - Transformer la douleur

Cela se répète sans fin et permet peu de place ou de possibilités de changer. Cela peut se produire durant de nombreuses années et plus nous tombons dans le piège de la souffrance, plus nous avons des raisons de ne pas sentir la douleur.

La Méthode Grinberg approche la douleur dans le but de transformer une situation statique dans laquelle l'attention et l'énergie sont automatiquement et constamment investies dans l'évitement de la douleur, afin que cela devienne fluide et que le corps puisse récupérer et permettre un processus naturel de guérison. Souvent, cela réduit les souffrances et la douleur originelle disparaît ou, tout du moins, diminue puisque l'investissement d'énergie et d'efforts pour résister contre cette douleur (ce qui ne fait qu'empirer) est arrêté.

Qu'attendre d'un processus individuel de la Méthode Grinberg

Apprendre à prêter attention et stopper des efforts automatiques

Parce que la relation et la réaction que nous avons face à la douleur sont établies, répétitives et se font automatiquement et sans attention, nous l'expérimentons souvent comme naturelle et comme étant l'unique option possible. Ainsi nous sommes inconscients de ce que nous sommes en train de faire. En séances, vous apprenez à prêter attention à l'expérience entière : percevoir la zone qui est douloureuse, reconnaître et expérimenter la manière dont vous répondez avec votre corps à la douleur. Par le toucher et les instructions du praticien, vous apprenez à identifier les efforts et les tensions que vous créez dans et autour de la zone, les positions et les postures qui peuvent aggraver la douleur ainsi que votre propre manière de penser, ressentir, respirer et bouger lorsque vous réagissez à la sensation de la douleur.

Les conseils de votre praticien ont pour but que vous puissiez gagner du contrôle sur les façons dont vous réagissez automatiquement pour pouvoir les stopper. Vous apprenez à libérer votre respiration de schémas répétitifs et statiques, à relâcher les muscles contractés et les efforts que vous faites physiquement, à arrêter de contrôler le corps avec des commandes qui viennent de votre tête pour concentrer votre attention sur la douleur. Vous apprenez à contrôler votre réponse automatique en l'augmentant intentionnellement puis en l'arrêtant, en vous focalisant sur un ou plusieurs aspects en même temps. Progressivement, vous améliorez votre contrôle, vous avez la capacité d'arrêter des tensions musculaires ainsi que des éléments plus subtiles de la réaction comme votre humeur et ce que vous vous dites lorsque cela arrive. Plus vous le faites, plus vous pourrez stopper des éléments de la réaction. Et plus vous deviendrez compétent, plus ce sera facile pour vous de ne pas déclencher la réaction.

Laisser le corps travailler

Dans son essence, le but du travail d'un praticien est de permettre d'élargir votre attention afin de créer les meilleures conditions pour que votre corps fasse ce qu'il peut faire naturellement. Nous utilisons le terme de « laisser le corps travailler » pour décrire le moment qui vient après avoir stoppé un effort continu et où l'énergie est récupérée et investie dans les capacités innées du travail du corps. Sans entraves, le corps peut se concentrer et attribuer ses ressources pour ce qui est adéquat ou pour ce qui le dérange, comme la douleur et ainsi il peut se guérir lui-même. Lorsque cela est permis le corps va à travers différentes expériences comme des tremblements, de la transpiration, des frissons, une sensation de froid, de chaud ou d'électricité, des flux intenses ou des mouvements non contrôlés ce qui amène de la vitalité et de la force. La douleur étant liée à notre survie et à notre existence, il est attendu et naturel que la peur fasse partie de cette expérience. Ainsi « permettre le travail du corps » signifie également permettre à l'énergie de la peur de circuler.

Le travail du praticien

Chaque corps est unique et individuel et chacun de nous a un potentiel, une histoire personnelle, une expérience et une réaction à la douleur qui est différente. Et même si deux personnes se plaignent d'un mal de dos, l'expérience ne sera pas identique pour les deux. Fondés sur cette observation, l'enseignement et le toucher du praticien sont adaptés à la personne avec qui il travaille. Le choix de la conception des séances et de la structure des leçons, dans un processus

individuel, se fait en fonction de l'individu et est basé sur l'expérience du client et ce dont il a d'abord besoin d'apprendre. Un praticien n'utilise pas de formules ou de recettes car deux processus ne peuvent pas être similaires. Le praticien ne fait pas non plus de diagnostic ou n'essaie pas de nommer la douleur du client.

Lorsque les praticiens font face à la douleur, ils utilisent le toucher et les instructions pour pointer une zone et faire exagérer les efforts qui sont créés en réponse à la douleur. Cela se fait afin d'enseigner aux clients à contracter et relâcher, à laisser aller la rigidité et les tensions et pour concentrer leur attention afin qu'ils puissent sentir l'expérience plutôt que d'y réagir. Plus le praticien est avancé, plus sa communication est éloquente à travers le toucher. Le praticien peut approcher les places adéquates avec plus de précisions, d'une manière qui est bien adaptée pour le client, afin d'atteindre un enseignement plus complet des leçons dont celui-ci a besoin.

Le rôle du client

En tant que client, tous les points suivants jouent un rôle significatif et définissent le succès et la durée d'un processus individuel : votre volonté d'apprendre et de casser de vieilles habitudes, votre niveau d'implication, votre curiosité et votre intérêt, votre capacité à apprendre à contrôler et stopper des réactions automatiques. Avant de commencer, vous avez la responsabilité de faire les examens médicaux nécessaires pour être sûr de ne pas avoir besoin d'un traitement médical. Vous êtes également responsables de votre bien-être général et de prendre soin de votre santé. Il est également important de prêter attention à tout changement entre les séances, en lien avec votre condition physique, et de le communiquer à votre praticien. Cela lui permettra d'évaluer l'efficacité des séances. L'entraînement et la pratique quotidienne des leçons apprises lors de vos séances amélioreront le succès de votre processus.

Si vous commencez un processus individuel parce que vous avez mal, ce devrait être la première chose à dire à votre praticien. Car tout ce que le praticien fera sera centré sur cette douleur. Une séance dure une heure et au début votre praticien prendra un court moment pour parler et vous poser des questions sur vos expériences physiques en lien avec la douleur et si des changements se sont produits depuis le dernier rendez-vous que vous avez eu. À la fin de la séance, vous recevrez des instructions jusqu'à la prochaine fois, pour prêter attention à la douleur et savoir comment vous entraîner en utilisant les leçons que vous avez apprises dans la séance. La structure de votre processus dépend de circonstances particulières : l'intensité de votre douleur, la distance à parcourir pour voir votre praticien et d'autres considérations pratiques.

Résultats et enseignements pour la vie

La base d'un processus individuel est le partenariat entre le praticien et le client où chacun travaille pour un but commun. Si le processus est effectif, vous verrez des résultats très rapidement concernant le niveau de douleur ainsi que d'autres aspects dans votre vie ; comme une énergie renouvelée, de la concentration, du repos, une amélioration dans vos relations et un bien-être en général.

Tous les processus qui sont focalisés sur la douleur ont le but non seulement de réduire la souffrance mais également d'enseigner des leçons précieuses qui pourront être utilisées tout au long de la vie du client, ce qui lui permettra d'être indépendant. Les leçons apprises peuvent être pratiquées sans la présence d'un praticien. Elles peuvent être utilisées lorsque vous êtes blessés, malades ou pour traverser des moments difficiles.

Questions posées fréquemment

Quelle sorte de douleur est adéquate pour un processus individuel ?

La Méthode Grinberg approche la douleur à tous les niveaux. Il n'y a pas de distinction entre les différentes sortes ou types de douleur. Elle fait le lien avec l'expérience de la douleur comme une habileté naturelle d'amener son attention sur ce dont le corps a besoin. Un processus individuel pourrait être adéquat pour des douleurs prémenstruelles cycliques et répétitives, pour une douleur au bas du dos et pour des migraines ainsi que pour une douleur concernant un échec, une séparation ou une perte. Dans tous les cas, le focus sera mis sur l'expérience individuelle de la douleur. La méthodologie n'est pas pertinente pour des maladies mortelles comme le cancer ou pour des douleurs qui demandent une hospitalisation, un traitement à long terme d'antidouleurs puissants ou une attention psychiatrique.

Est-ce que je devrais arrêter les médicaments que je prends lorsque je commence un processus ?

Au contraire, un processus de la Méthode Grinberg ne demande d'arrêter aucun traitement et spécifie que c'est seulement votre médecin qui peut prendre des décisions concernant votre médication ou votre traitement.

Est-ce que je dois retarder une opération et attendre la fin du processus ?

Seulement vous-même avec votre médecin pouvez décider si vous devez faire une opération ou non. Un processus individuel ne remplace aucun traitement médical. Un praticien n'est pas formé pour vous conseiller et ne peut pas faire de tels jugements.

Est-ce qu'il existe des conditions qui ne permettent pas à un praticien de donner des séances ?

Un praticien ne peut pas travailler avec des conditions qui mettent la vie en danger ou avec des maladies mentales. Avant de commencer un processus individuel, vous devrez remplir un questionnaire, vous demandant de déclarer tout problème de santé présent ou passé, relié à des conditions. Cela permet au praticien de déterminer s'il est possible pour vous de débiter un processus.

Que se passe-t-il si ma condition est génétique ?

Si la condition ne met pas votre vie en danger, un praticien peut travailler avec vous afin de gérer au mieux la douleur liée à la condition. Le travail avec un praticien pourrait vous permettre de faire face à la douleur de façon plus efficace et améliorer votre état de santé général, mais cela ne changera pas la condition en elle-même.

Est-ce qu'il y a quoi que ce soit que je devrais faire ou ne pas faire avant une séance ?

Nous recommandons de ne pas faire de grand repas deux heures auparavant, afin d'éviter une activité digestive durant la séance. Nous recommandons également de ne pas boire d'alcool ou de prendre des drogues, car cela porte atteinte à votre capacité d'être attentif et d'apprendre.

Est-ce que l'âge est un critère pour commencer un processus individuel en tant que client ?

Il n'y a pas de restrictions d'âge : un processus individuel basé sur la douleur est adéquat pour tout le monde ; du moment que la personne est capable d'apprendre. Plus encore, comme nous avons

expérimenté et développé des réactions à la douleur lorsque nous étions enfants et cela peut être très bénéfique de venir et apprendre jeune.

Est-ce que je dois croire à quoi que ce soit pour que cela marche ?

La Méthode n'a pas de connotations idéologiques, morales, mystiques ou religieuses. Elle n'enseigne pas un modèle de « comment être sain » et il n'y a pas de principes que vous devriez suivre. Il vous sera enseigné de vous entraîner dans votre quotidien, de focaliser votre attention et de vous exercer à vous stopper. Votre satisfaction devrait s'appuyer sur les résultats que vous avez atteints plutôt que sur la vérité d'une idée. Un processus est un partenariat entre le client et le praticien et vous devriez pouvoir faire confiance à votre praticien afin de permettre les meilleures conditions d'apprentissage.

Est-ce que c'est un massage ?

Non, un praticien ne cherche pas à affecter le corps d'un client ou à utiliser le toucher pour atteindre un effet thérapeutique. Tous les outils d'un praticien, le toucher inclus, sont utilisés pour augmenter les capacités du client à prêter attention (en développant l'attention du corps) et à expérimenter le corps pleinement. Le but d'une séance est de créer une situation où le corps a la possibilité de faire son travail et n'est pas bloqué par des réactions à la douleur.

Est-ce une forme de médecine alternative ?

Non, la Méthode Grinberg ne propose aucune sorte de médecine ou de traitement et elle n'est pas une alternative à quoi que ce soit. C'est une méthodologie à travers laquelle vous pouvez apprendre.

Est-ce que je peux faire d'autres techniques ou thérapies lorsque je fais un processus individuel ?

Oui vous pouvez. Cependant, si vous combinez d'autres techniques ou thérapies avec votre processus, il sera plus difficile pour vous et votre praticien de déterminer ce qui marche pour vous. Si vous faites d'autres techniques ou d'autres thérapies, nous vous recommandons qu'elles soutiennent votre processus.

Comment je sais si cela marche ?

Si cela marche, vous commencerez à remarquer des changements après quelques séances, concernant la douleur et votre bien-être général. Si vous ne remarquez aucun changement après 8 séances, cela signifie que cela ne marche pas pour vous. Vous devriez également voir le but de votre processus atteint dans votre vie quotidienne. Si vous n'êtes pas clair ou incertain, vous pouvez demander à votre praticien de faire une leçon privée avec un enseignant de la Méthode Grinberg qui peut donner une évaluation externe du processus.

Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?

Le pire qu'il puisse arriver est que cela ne marche pas. Il est possible que vous puissiez observer une période où votre douleur s'intensifie. Cependant, cela ne devrait être que temporaire et si cela n'est pas le cas, votre condition s'est peut-être détériorée et vous devriez consulter un médecin.

Combien de temps dure un processus ?

Un processus centré sur la douleur se termine lorsque l'expérience de la douleur disparaît et ne

revient pas. Cela signifie que le client a appris à stopper sa réaction automatique à la douleur. Le nombre de séances nécessaires dépend de la capacité du praticien, du niveau de motivation, d'attention et de concentration du client ainsi que de la durée et la complexité de la condition. Un processus ne devrait pas continuer s'il n'y a pas de résultats.

Est-ce que je peux faire quelque chose pour améliorer le processus ?

Un processus est plus efficace si vous avez des séances régulières et continues. Vous pouvez également apprendre des exercices avec un entraîneur de la Méthode Grinberg afin de les pratiquer à la maison.

Combien coûte une séance ?

Le prix d'une séance est évalué selon l'expérience du praticien ; en terme d'entraînement, d'années de pratique et de son niveau d'attention.

Quelles autres activités offre la Méthode Grinberg ?

Il existe de nombreux ateliers, classes et groupes variés qui sont enseignés par des professeurs et entraîneurs diplômés qui peuvent être complémentaires à votre processus individuel. Un atelier de deux jours pour apprendre à appréhender la douleur est enseigné dans la plupart des pays, où la Méthode Grinberg est pratiquée. Pour trouver plus d'informations sur ces activités, vous pouvez consulter le site officiel : www.GrinbergMethod.com, qui liste les activités en cours ou qui pourra vous diriger sur les sites de professeurs et entraîneurs adéquats pour vous. Vous pouvez également demander directement à votre praticien.

Exercice – prêter attention et stopper votre réaction à la douleur

L'exercice suivant peut se faire seul. Son but est de vous donner l'expérience des concepts que la Méthode Grinberg utilise afin de transformer la douleur. Et même si cela n'est pas comparable au fait de recevoir une séance et d'apprendre d'un praticien, cela donne une idée de ce que vous pouvez expérimenter à travers la méthodologie.

Pas à pas

1. Choisissez une douleur spécifique et décrivez-la en écrivant (où vous la sentez, quand, son intensité et quelle sorte de douleur c'est), afin de focaliser votre attention dessus.
2. Asseyez-vous sur une chaise, fermez les yeux et pendant quelques minutes prêter attention à ce que vous faites pour aller contre la douleur (par exemple : serrer la mâchoire, respirer superficiellement, lever les épaules, tendre une zone du corps, essayer de ne pas sentir la douleur). Puis écrivez ce que vous avez remarqué.
3. Asseyez-vous sur la chaise, fermez les yeux et observez à nouveau tous les efforts et augmentez-les un petit peu. Par exemple, si vous levez les épaules, levez-les un peu plus. Si vous contractez les muscles de votre mâchoire, contractez-les plus. Puis maintenez ces efforts durant une minute environ et relâchez les entièrement. Par exemple, lâchez vos épaules, relaxez votre mâchoire et respirez profondément. Puis prêter attention à l'expérience physique.
4. Observez le changement dans votre corps et ensuite prêter attention aux efforts que vous n'aviez pas remarqués auparavant, comme recourber les orteils, tendre vos jambes et contracter vos yeux
5. Recommencez une nouvelle série pour augmenter les efforts et intégrez ce que vous avez observé après avoir stoppé la première fois. Augmentez tous les efforts, maintenez-les durant 1 minute environ puis lâchez-les à nouveaux. Respirez profondément, relaxez-vous et permettez au corps de faire ce qu'il veut. N'essayez pas de le contrôler ou le commander, mais donnez-lui la liberté « d'être » durant quelques minutes.
6. Répétez à nouveau : augmenter et stopper les efforts. À chaque fois vous pourrez peut-être remarquer d'autres choses que vous faites pour éviter la douleur et vous pourrez les inclure dans l'exercice.

En faisant cet exercice, vous reproduisez de manière intentionnelle votre réaction à la douleur et vous apprenez à la stopper. Le moment où vous vous relaxez sur la chaise est le moment où vous laissez votre corps travailler.

C'est un exercice simple qui demande de la concentration et de l'attention. Si vous avez envie de le faire nous vous recommandons que vous fassiez toute la série, plus d'une fois. Au maximum 15-20 minutes chaque série. Ce qui inclut une description, puis reproduire et stopper la réaction et permettre au corps de travailler.

Mise en route

Nous espérons que ce livret est parvenu à son objectif de communiquer et offrir des informations sur la façon dont la Méthode Grinberg approche la gestion de la douleur et ce que vous pouvez attendre d'un processus individuel.

Nous enseignons aux personnes à faire face à la douleur en concentrant et agrandissant leur attention afin qu'elles puissent créer les conditions dont elles ont besoin pour l'expérimenter complètement et permettre au corps de s'occuper de la source de la douleur.

La vision et le but de la Méthode Grinberg est de changer la perception que nous avons de la douleur. Elle enseigne autour du sujet de la douleur et la façon de l'aborder efficacement afin de réduire la souffrance. Elle offre cette possibilité à travers des processus individuels d'apprentissage, des ateliers focalisés sur la douleur ainsi que d'autres activités de groupe. Les concepts enseignés par la Méthode Grinberg peuvent être appris jeune comme une préparation individuelle pour la vie. Une personne qui apprend au sujet de la douleur, à un jeune âge, a de meilleures chances d'expérimenter une vie bien pleine et de pouvoir mieux gérer ce que la douleur peut lui amener dans sa vie.

Aujourd'hui, il y a plusieurs centaines de praticiens de la Méthode Grinberg en Europe, Israël et Amérique du Nord ; des entraîneurs qualifiés offrent différentes activités de groupe en Autriche, Angleterre, France, Allemagne, Israël, Italie, Espagne, Suisse et Etats-unis.

Si vous désirez plus d'informations concernant la Méthode Grinberg, vous pouvez visiter le site officiel www.GrinbergMethod.com, où vous trouverez également les coordonnées des enseignants et entraîneurs ainsi que le lien concernant l'association des praticiens de la Méthode Grinberg qui vous aidera à trouver un praticien et des activités dans différents pays.