



# **Les études professionnelles de la Méthode Grinberg®**

*L'art de toucher la vie des gens*

**Manuel pour l'étudiant**

*Traduit de l'anglais*

## Table des matières

<b>Introduction .....</b>	<b>3</b>
<b>Qu'est-ce que la Méthode Grinberg? .....</b>	<b>4</b>
<b>La profession d'un praticien de la Méthode Grinberg .....</b>	<b>6</b>
Travailler avec les clients .....	6
La profession comme discipline.....	7
En pratique .....	7
<b>Être un étudiant – Devenir un praticien .....</b>	<b>9</b>
Critères des études professionnelles.....	9
Ce que nous recherchons chez un étudiant .....	10
<b>Les outils de la profession.....</b>	<b>12</b>
Le toucher en tant que langage.....	12
Parler à un corps.....	13
<b>Le contenu d'un processus d'apprentissage .....</b>	<b>14</b>
La conscience du corps .....	14
Être d'accord d'expérimenter la peur et la douleur.....	14
Récupération .....	15
L'écart entre le potentiel de base et le potentiel actuel.....	16
La volonté.....	16
Être libre du passé .....	17
L'image de soi.....	18
Prêter attention à l'extérieur – le monde intérieur et la réalité.....	18
La Créativité.....	19
La responsabilité personnelle – stopper .....	19
La discipline de l'attention et de l'apprentissage .....	20
Aimer la vie – rester jeune, sain et intéressé.....	20
<b>Code d'Ethique et de Conduite Professionnelle des Praticiens de la Méthode Grinberg® ....</b>	<b>22</b>
<b>Note finale .....</b>	<b>25</b>

## **Introduction**

La profession de praticien de la Méthode Grinberg est une discipline qui vous implique à tous les niveaux de l'expérience humaine. Elle demande d'apprendre et de développer votre pensée et comportement sur un plan émotionnel et physique. Elle nécessite et enseigne : la clarté de penser, l'expression, la concentration, être physique, la conscience du corps, la maîtrise de soi, la compassion, le détachement, la confiance et la capacité de demander. Vous apprenez à devenir plus responsables, attentifs et indépendants pour offrir cette même possibilité aux clients avec lesquels vous travaillez.

Travailler avec des clients signifie que vous rencontrerez beaucoup de personnes qui viennent pour apprendre comment aborder différentes questions dans leur vie, dont certaines sont intenses ou douloureuses. Chaque séance est différente car le but du travail change pour chaque personne et votre toucher, stratégie et approche ont besoin d'être ajustés à l'individu. Cela crée un cadre de travail stimulant.

Imaginez une profession qui vous renforce et qui vous demande d'être plus attentif aux autres. Une profession qui vous permet d'être généreux et d'apporter du soutien tout en étant intense et directe. Une profession qui canalise, construit votre volonté que vous pouvez ensuite transmettre afin de donner une précieuse expérience d'enseignement à de nombreuses personnes. Vous apprenez à donner le meilleur de vous-même, afin d'enseigner aux autres à faire la même chose, tout en créant un contact profond avec vos clients.

En suivant les 3 années d'études professionnelles de la Méthode Grinberg, vous rejoignez une structure d'étude qui se développe continuellement tant dans son contenu que dans sa structure grâce à des études approfondies et des formations continues que suivent les enseignants.

Le but de ce manuel est de clarifier comment la profession est enseignée, ce qu'implique son apprentissage et de décrire certains concepts clés de la Méthode Grinberg.

## Qu'est-ce que la Méthode Grinberg?

La Méthode Grinberg perçoit les gens comme des individus à tous les niveaux humains, que cela soit mental, comportemental, émotionnel ou physique. Nous avons chacun des qualités et des capacités différentes que nous utilisons de manière unique afin de percevoir et prêter attention à ce qui nous entoure. Cela définit notre potentiel de base. Les êtres humains sont capables d'apprendre et de vouloir afin d'augmenter la perception de la réalité qui les entoure. Et ils peuvent atteindre leurs capacités et qualités personnelles, se développer, grandir et devenir plus qu'ils sont potentiellement.

La Méthode Grinberg perçoit aussi les gens dans le contexte de leur réalité ; comment ils utilisent leur potentiel de base en réponse aux expériences que la vie leur amène et les choix qu'ils font. Une personne perçoit entièrement la réalité quand, dans une situation, elle peut voir ce qui se passe et penser avec clarté, avoir une expérience complète des sentiments que cela provoque et peut agir et répondre d'une manière qui est adaptée à la situation et en accord avec ses besoins.

Souvent les gens essaient de répondre aux attentes de la société et de la culture en s'efforçant d'être comme les autres. Ils ont tendance à agir et être pareil. En se comparant aux autres, ils essaient de correspondre à la manière dont ils « devraient » être. Ainsi, ils limitent leur propre potentiel et réduisent leur capacité d'apprendre et de s'adapter tout en créant leur propre souffrance. Leur capacité de penser, bouger, s'exprimer et utiliser leur corps est affectée d'une façon qui crée un inconfort et diminue la confiance. Cette manière de faire est dommageable car elle est répétitive et ne tient pas compte des besoins du corps.

La Méthode Grinberg enseigne aux gens à expérimenter leur façon unique « d'être » afin de répondre à n'importe quels actes et expériences venant de leur quotidien. Le but étant de devenir un individu qui s'exprime naturellement et se réalise à travers ses qualités et capacités.

La peur et la douleur sont deux des forces les plus intenses qui affectent l'être humain. Elles sont naturelles et simples pour le corps et sont conçues afin d'être utilisées pour la survie et l'auto-guérison. Ce sont des énergies essentielles pour apprendre, évoluer, s'adapter, créer, trouver des nouvelles solutions aux difficultés et problèmes ou apprendre de ses erreurs. Cependant la peur et la douleur sont souvent regardées comme des ennemies et les gens essaient de les éviter en se protégeant contre elles et en ne voulant pas les expérimenter. Plutôt que de percevoir leur vraie nature et de vivre une expérience directe, les gens créent des interprétations figées et répondent avec des réactions automatiques dans des modes de comportements fixes.

Tout ce qui se passe dans la vie est expérimenté à travers le corps. Des expériences fortes telles que des traumatismes ou des événements répétitifs, restent comme une mémoire dans le corps et affecte le présent et continueront d'affecter le futur. Les personnes sont modelées par leur histoire et réagissent souvent de manière automatique et de la même façon aujourd'hui qu'ils l'ont fait par le passé. Sous différentes formes, la peur et la douleur se trouvent au cœur de chaque expérience. Ainsi, les réactions automatiques existeront dans tous les aspects de la vie d'une personne. L'idée « d'avoir peur » est suffisante pour commencer à réagir avant qu'il y ait vraiment quelque chose qui fasse peur. Et « penser à la douleur » est suffisant pour que le corps commence à se contracter afin d'éviter de sentir quoi que ce soit.

De manière générale, le but est d'arrêter spécifiquement ces réactions automatiques face à la douleur et à la peur et d'apprendre à les permettre dans le corps sans faire d'efforts pour contrôler l'expérience ni la transformer en quelque chose de négatif. Cela implique d'apprendre à distinguer une réaction automatique basée sur l'histoire et à distinguer comment le corps perçoit réellement une

situation. Ainsi une crise peut être transformée en une expérience qui renforce plutôt qu'elle n'affaiblit et dans laquelle une personne peut choisir d'apprendre et évoluer. La possibilité de nouveaux moments enrichissants, épanouissants et rafraîchissants dans la vie peut se réaliser.

Le rôle d'un praticien de la Méthode Grinberg est de percevoir le client et de créer une situation dans laquelle une personne peut apprendre à développer ses propres perceptions. Un praticien enseigne à une personne à être attentive à elle-même et à la réalité, à être conscient et à expérimenter la vie depuis son potentiel de base plutôt qu'à travers des interprétations fondées sur des expériences du passé qui ne sont plus significatives pour le présent et le futur. Une personne peut apprendre à diminuer ses propres souffrances en réduisant des efforts excessifs pour se conformer à quelque chose qu'elle n'est pas et peut choisir d'arrêter des réactions automatiques dans sa vie qui ne sont pas adaptées à la réalité d'une situation ou d'une expérience. Cela permet d'être plus responsable de sa propre vie, de son bien-être et de son indépendance.

\*\*\*\*\*

**Avertissement:**

*La Méthode Grinberg est une méthode éducative qui enseigne à travers le corps. Elle ne prétend ni guérir, ni être une médecine alternative ou une thérapie par le massage, ni se situer parmi les professions d'aide. Elle n'est pas destinée aux personnes souffrant d'états considérés comme pouvant mettre la vie en danger, pas plus qu'à celles dont l'état ou les maladies graves requièrent un suivi médical ou psychiatrique. De plus, elle n'est destinée à se substituer à aucun type de traitement requis. La méthode n'a pas de base idéologique ou mystique et ne demande aucun style de vie particulier.*

## **La profession d'un praticien de la Méthode Grinberg**

### **Travailler avec les clients**

La Méthode Grinberg enseigne aux gens à utiliser leurs propres capacités pour s'occuper de leurs combats et difficultés personnelles. Les clients apprennent à gérer des questions quotidiennes en intensifiant leur perception dans diverses situations et en augmentant leur conscience de l'expérience par le corps. Ce qui est différent que de parler de la vie et la vivre.

En tant que praticien de la Méthode Grinberg vous travaillez avec des clients dans un cadre appelé processus individuel. Un client vient une ou deux fois par semaine pour une séance d'1 heure. Les séances varient d'un client à un autre selon la personne avec qui vous travaillez et selon les conditions et le but que le client recherche dans le processus.

Vous définissez le but du processus avec votre client lors de la première rencontre. Certains de vos clients voudront plus se focaliser sur des conditions physiques, douleur, inconforts et pour d'autres la focalisation du processus se concentrera sur leurs humeurs, leur niveau de concentration ou leur capacité à communiquer avec les autres, ainsi que beaucoup d'autres sujets.

En tant que praticien, vous accompagnez un client pendant une période. Un processus peut durer quelques semaines ou plusieurs années. Vous et votre client devenez partenaires dans le processus, ce qui demande au client d'apprendre et ce qui vous demande de vous adapter aux changements qui surviennent. La participation du client et sa volonté d'apprendre font partie de la réussite d'un processus.

Il n'y a pas de recettes pour les différentes conditions. Même si quelques-uns de vos clients viennent avec des conditions ou des buts similaires, votre travail vous demande de penser, de planifier et de créer une stratégie qui enseigne et qui convient à chaque personne. Vous travaillez avec des personnes d'âges différents, de milieux différents et qui ont des désirs différents. Chaque client nécessite une approche variée, un type spécifique de toucher et d'enseignement. Cependant, tous les clients ont un but commun dans ce cheminement, qui est de devenir plus qui ils sont potentiellement et d'arrêter ce qui leur cause des souffrances.

Vous enseignez à travers beaucoup de manière de toucher et de techniques en utilisant des instructions, des questionnaires et des descriptions ainsi qu'à travers des programmes d'entraînement, que vos clients peuvent utiliser et pratiquer à la maison.

Durant une séance, le praticien crée une atmosphère intense et sécurisante afin de permettre au client d'apprendre : une profonde relaxation, le silence, permettre la peur et la douleur dans le corps, aller à travers des expériences passées, décrire différents aspects de ses réactions automatiques ainsi que les vieilles conclusions et les arrêter. C'est un processus construit comme une spirale ascendante. En uniformisant l'attention et la clarté du client, celui-ci peut contrôler ce qui était automatique et ce qui appartenait au passé. Cela permet de récupérer l'énergie préalablement investie dans des expériences passées et dans des réactions. Cela rend le client plus puissant, plus attentif et ainsi il peut apprendre davantage.

En tant que partenaires de beaucoup de processus, les praticiens sont entraînés à être détachés. Ce terme ne signifie pas que vous ne soyez pas affectés, distants ou indifférents envers ce que vos clients traversent. Cela décrit plutôt une manière qui vous permet de participer entièrement à l'expérience de votre client sans être emporté par cette dernière, afin de mener la séance vers son but défini. La partie qui vous permettra d'accompagner votre client dans n'importe quelle

expérience est votre propre entraînement à permettre la peur et la douleur sans les efforts pour contrôler ou limiter l'expérience. Grâce à cela vous créez la même possibilité pour vos clients et vous pouvez les accompagner.

En somme on peut dire que la profession engendre des jours de travail intéressants où les heures ne se ressemblent pas. Vous pouvez vous attendre à terminer une journée complète de travail avec un sentiment de satisfaction et d'énergie plutôt qu'un sentiment d'épuisement et de vide.

### **La profession comme discipline**

Intégrer l'école de La Méthode Grinberg, c'est rejoindre une discipline dont les exigences et dont l'apprentissage ne finissent jamais en réalité. C'est un premier pas dans de nombreuses années de formation et dans l'application de la profession qui est une exigence pour que vous promouviez constamment votre connaissance, votre niveau d'attention, vos compétences et capacités.

De ce point de vue, cela est similaire aux arts martiaux qui exigent une vie entière d'entraînement afin d'atteindre le plus haut niveau. Être praticien de la Méthode Grinberg, signifie vouloir se consacrer à un art qui implique une demande constante de se développer. C'est une voie stimulante dans laquelle on peut considérablement s'épanouir et trouver une myriade d'avantages.

Tous les aspects de votre être, en incluant votre vie professionnelle et privée, seront touchés, vous rendant physiquement conscient, fort et clair dans votre manière de penser et de percevoir véritablement d'autres personnes, tout en pouvant vous relaxer profondément. La discipline a le but de vous enseigner à vous focaliser sur votre volonté afin d'atteindre ce que vous voulez dans la vie et de vous apporter un sens intense de contentement et de joie. Une partie du résultat est d'avoir plus de profondeur dans votre expérience quotidienne et d'être plus humain en acquérant « un esprit de débutants » ; c'est-à-dire d'avoir la possibilité de voir n'importe quelle situation avec des yeux neufs.

En tant qu'étudiant et plus tard en tant que praticien, vous vous formez et pratiquez continuellement. Vous vous exercerez en appliquant concrètement dans votre quotidien les concepts que vous avez appris afin d'augmenter votre attention et votre volonté. De cette façon, la profession d'un praticien ne débute pas quand vous travaillez avec vos clients et se termine avec votre vie privée. Vous êtes la même personne dans les deux cas.

### **En pratique**

La pratique de la profession, comme praticien de la Méthode Grinberg, est conçue pour atteindre plusieurs objectifs :

- Un praticien est libre de travailler et pratiquer n'importe où dans le monde, dans n'importe quelle culture ou société. La Méthode Grinberg a été et est pratiquée dans plusieurs endroits depuis plus de 20 ans. Durant cette période, un certain nombre de praticiens ont changé de lieu de vie et ont pu s'adapter et réussir dans leur nouveau pays avec une certaine facilité. Chaque communauté peut bénéficier d'avoir quelqu'un qui s'occupe de la douleur, des résultats d'un traumatisme, du stress et de la tension quotidienne. Les praticiens devraient pouvoir trouver une place respectable et essentielle dans chaque communauté.
- Toute personne peut être un client, indépendamment de son éducation, groupe culturel ou âge et peut apprendre à être plus près d'elle-même en prêtant attention et en étant bien. Ce travail n'a pas d'affiliations politiques ou religieuses. Il n'exclut personne et peut être utile pour tous.

## **The Grinberg Method® - Manuel pour l'étudiant**

La seule situation où la Méthode Grinberg ne peut pas être utilisée est quand les personnes sont soit très malades ou ne sont pas, pour une raison ou une autre, capable d'apprendre.

- Quand la Méthode Grinberg est pratiquée avec succès, elle permet une indépendance économique et un niveau de vie élevé.



## **Être un étudiant – Devenir un praticien**

La Méthode Grinberg est enseignée dans le but de former d'excellents praticiens. L'excellence dans ce travail signifie avoir la capacité de se donner entièrement lors d'un processus afin d'enseigner aux clients. Ce qui veut dire : rester centré et clair durant l'heure complète de chaque séance, être direct, puissant, efficace, adapter votre manière de travailler avec chaque client et avoir la capacité de prêter attention à quelqu'un d'autre au lieu d'être centré sur soi-même. Cela nécessite une longue lutte disciplinée, un entraînement et une pratique effectuée au cours des années afin d'amener la profession à un haut niveau d'efficacité. Les trois ans d'études et les études approfondies qui suivent aspirent à cet objectif.

Comme mentionné préalablement, vous apprenez une profession qui touche tous les niveaux de l'expérience humaine. Vous apprendrez à penser, à arrêter des comportements routiniers, à permettre la peur sans résister et la douleur sans réagir et à prêter attention à des zones de votre corps et à avoir des expériences d'une profondeur telle que vous en ignoriez l'existence. Vous gagnerez des compétences pour atteindre le silence, agir sans hésiter, enseigner à travers le toucher et le mouvement ; tout pour que vous puissiez établir une relation avec vos clients d'une manière significative et efficace.

En plus de vos propres exigences, vous devrez autant participer à vos études qu'augmenter votre attention dans votre vie de tous les jours et renforcer votre volonté. En parallèle à vos études, il vous sera demandé de suivre un processus d'apprentissage dans lequel vous pourrez dépasser vos limites et créer un changement dans votre vie.

Avant de commencer vos études, vous devriez devenir un client si vous n'en êtes pas déjà un. Ainsi, vous avez une expérience directe de ce que fait la profession. Au cours de la formation, les étudiants apprennent et s'entraînent à avoir la capacité de faire ce qu'ils enseignent aux autres. C'est une exigence éthique pour pouvoir enseigner aux autres ; par exemple, on comprendra facilement que pour apprendre à quelqu'un à se détendre, on doit soi-même être détendu.

Dès le début de vos études, vous aurez le défi d'engager votre responsabilité, votre implication et votre volonté. À chaque étape de vos études, il sera attendu de vous, de donner des séances à des clients et d'offrir un service excellent limité uniquement par les outils que vous avez déjà et non par la qualité de votre travail en utilisant ces outils.

### **Critères des études professionnelles**

Durant vos études, il vous sera demandé de respecter certaines exigences et demandes adaptées à chaque niveau de cette formation. Elles ont été conçues pour amener le meilleur de vous-même et vous pousser à devenir le meilleur professionnel possible.

L'entraînement se fait durant les semaines d'études et entre les semaines d'études. Vous pouvez le pratiquer soit dans un groupe, en séance individuelle et seul à la maison. Une partie de l'entraînement est générale et d'autres parties aspirent à toucher des sujets spécifiques sur lesquels vous devez réaliser un changement. Nous espérons et demandons à nos étudiants de pratiquer souvent et beaucoup afin d'atteindre et maintenir un haut niveau constant de travail.

Après la première semaine d'étude, vous pourrez déjà commencer à travailler avec des personnes, communiquer avec des clients potentiels, intéresser des gens à ce que vous faites et pratiquer activement ce que vous avez appris. Une partie des exigences, afin de compléter chaque étape des études, est que vous travailliez régulièrement avec un nombre grandissant de clients, construisiez

vosre confiance et capacité à présenter et pratiquer ce que vous faites comme profession.

Comme vous étudiez, vous serez évalué et supervisé à travers des leçons privées et des supervisions ainsi que par l'enseignant qui suivra votre développement lors de vos semaines de formation. Le but est de vous montrer dans quels domaines vous avez besoin de vous concentrer pour vous améliorer, pour arrêter de vieilles habitudes et comment renforcer vos qualités.

Lorsque vous avez votre certificat de première année, vous devenez un praticien étape 1 qui peut, à ce moment, gagner de l'argent par son travail. Nous recommandons que vous passiez autant d'heures que possibles, payées et non payées à pratiquer votre profession.

En tant qu'étudiant, il vous est demandé que vous donniez totalement votre attention aux études. Ce qui inclut de mettre de côté d'autres types de connaissance et formation, afin de ne pas devenir confus, de ne pas perdre du temps et de l'énergie à combattre de vieilles connaissances et d'être aussi ouvert que possible à apprendre quelque chose de nouveau.

Lorsque vous avez obtenu votre diplôme international vous deviendrez un praticien diplômé et vous aurez le droit de rejoindre l'Association locale des Praticiens de la Méthode Grinberg de votre pays. Pour rester un membre de l'association, ce qui vous donne la possibilité de participer à des cours internationaux post-diplôme, vous continuerez à être supervisé régulièrement par des superviseurs désignés et conformément aux conditions des associations.

Nous formons nos étudiants à être des praticiens à plein temps. Nous ne recommandons pas d'apprendre cette profession comme un passe-temps, car c'est un art qui demande un engagement et un investissement personnel intense dans son entraînement et sa pratique, ainsi qu'une implication de la part des praticiens. Au moment où vous devenez un praticien diplômé, nous nous attendons à ce que vous soyez devenu un praticien établi travaillant à temps plein.

En tant que praticien diplômé, afin de devenir expert dans les compétences de la profession, il est demandé beaucoup de pratique sur le terrain. Ce qui est similaire à d'autres professions telles que les métiers de l'art, des sports, des sciences et autres. Notre expérience montre que 10 ans ou approximativement 10'000 heures de pratiques ainsi qu'un apprentissage constant dans des cours, leçons privées et consultations sont nécessaires pour atteindre un bon niveau de pratique.

### **Ce que nous recherchons chez un étudiant**

La profession étant enseignée depuis plus de 20 ans dans un certain nombre de cultures différentes, cela a rendu plus clair les qualités nécessaires pour devenir un excellent praticien. De manière générale, il n'est pas nécessaire d'avoir un type particulier de personnalité mais d'avoir le sens de l'humanité, la volonté et l'aspiration d'apprendre et d'évoluer ensemble tout en ayant le désir de créer une différence chez les autres plutôt que d'être centré sur soi-même.

Ci-dessous, voici quelques qualités et tendances plus spécifiques. Cependant, comme nous sommes tous uniques, elles apparaîtront de manière différente chez chacun d'entre nous. De plus, comme l'école a le but d'encourager et soutenir le développement des individus, il n'est pas attendu que les étudiants adoptent une personnalité toute faite. Il est plutôt attendu qu'ils développent leur propre capacité et les expriment à leur manière.

Pour pouvoir pratiquer la profession, il est nécessaire d'être curieux, de développer une réelle faim d'apprendre ainsi que de découvrir et aimer être surpris. Un étudiant est quelqu'un qui peut devenir flexible dans ses pensées et ses actes plutôt que de s'accrocher à des routines qui sont une

continuation du passé. Cela inclut la capacité d'être léger et de ne pas se croire trop important. En développant cette flexibilité, on peut apprendre de ses erreurs et changer plutôt que de se protéger et souffrir comme nous en avons l'habitude. Ainsi, nous pouvons transformer différentes situations, légères ou pénibles, en nouvelles opportunités.

Un praticien doit avoir un véritable intérêt pour les gens et être prêt à surmonter ses propres peurs de toucher les autres. Cela inclut d'être d'accord de ne pas savoir, de ne pas toujours avoir raison, peu importe le niveau de connaissance, afin de voir le client avec un regard neuf à chaque fois.

Être un étudiant signifie vouloir développer de la force et de la volonté et devenir un réel exemple pour les autres à travers ces qualités. Cela signifie devenir quelqu'un qui a le courage d'avoir peur, de faire face à la douleur et à la souffrance en restant humain, intime et honnête avec soi-même.

Apprendre la Méthode Grinberg implique également qu'une personne veut être un individu à part entière. Un étudiant devrait avoir un esprit ouvert et individuel plutôt qu'être un croyant, un suiveur et être dépendant des opinions des autres.

Ainsi un étudiant a besoin d'avoir la volonté et le désir d'avoir une discipline qui permet un apprentissage profond. Cela implique de se former et de répondre aux conditions de la profession non pas en étant obéissant mais par choix personnel.

La profession concerne le fait d'être physique, d'avoir du plaisir d'apprendre à être un corps et d'avoir une profession qui allie un défi intellectuel à un défi physique.

Pour terminer, un étudiant doit avoir la liberté d'étudier, ce qui signifie avoir du temps et pouvoir consacrer son attention à l'apprentissage et à la formation.

## **Les outils de la profession**

Le praticien a l'objectif de travailler efficacement et de manière compétente afin d'atteindre les buts du processus qui sont : réaliser des changements et obtenir des résultats dans la vie du client, dans son corps et dans la manière dont le client perçoit la réalité. Des changements à tous les niveaux apparaissent tout au long du processus et sont observés et suivis par le praticien qui utilise à la fois le toucher et la communication verbale comme des outils de la profession.

### **Le toucher en tant que langage**

Le toucher est couramment utilisé pour relaxer les muscles, stimuler la circulation, réduire le stress ou équilibrer des flux d'énergie. La Méthode Grinberg utilise le toucher pour enseigner. Le praticien communique avec le corps du client en utilisant diverses expressions de toucher qui attirent ou requièrent l'attention du client vers certaines zones et vers ce qu'il expérimente.

Durant les trois années d'étude, quatre formes de toucher sont enseignées, desquelles découlent un certain nombre de variantes. Environ cent techniques sont aussi enseignées. Chacune d'elles sont une combinaison de type de toucher, d'instruction, d'intensité et de vitesse assemblées pour enseigner une leçon spécifique. Tout comme des phrases, elles s'adressent au corps et lui permettent de se focaliser, de vivre une certaine expérience et de faire ce qu'il fait naturellement sans interruptions ou interférences du passé ou de l'esprit.

Le but est que le client devienne capable de contrôler et de choisir, s'il va réagir selon ce qui se passe ou permettre l'expérience, peu importe la sensation que cela implique. Malgré tout, il n'existe aucun moyen pour le praticien de faire le travail du client ; le praticien peut seulement enseigner au client comment atteindre cette possibilité.

Une leçon enseignée à travers le toucher peut être, par exemple, de diriger une personne à se relaxer et à laisser aller les muscles contractés, ce qui permet au corps d'intensifier la circulation et d'amener une plus profonde relaxation. D'autres leçons peuvent être atteintes à travers le toucher, en identifiant et en soulignant des schémas et des réactions automatiques qui sont maintenus dans le corps, afin que le client les stoppe après avoir appris, en les expérimentant physiquement, comment elles se sont créées et répétées.

Quand il travaille avec la douleur, au lieu d'essayer de guérir la douleur d'une personne, le praticien utilise le toucher afin de concentrer l'attention d'une personne sur la douleur. Il lui montre la manière dont le client se bat contre la douleur et l'instruit afin de ne pas éviter ou résister automatiquement au lieu d'expérimenter la douleur. Pourquoi ? Car souvent quand le client apprend à donner assez d'attention au corps, celui-ci peut s'occuper de la source ou de ce qui cause la douleur.

La Méthode Grinberg se réfère au temps pendant lequel le corps se rééquilibre comme « laisser le corps travailler ». À travers le langage du toucher, nous enseignons à une personne à atteindre un état d'attention dans lequel les aptitudes naturelles du corps sont utilisées au maximum de son efficacité afin de récupérer.

Plus un processus d'apprentissage augmente la capacité du client à apprendre par le toucher, plus le praticien peut approcher en profondeur et de manière plus intense des sujets de la vie du client. Le toucher peut faire ressurgir des souvenirs, des événements anciens ou incomplets ainsi que des expériences dans l'attention d'une personne. Cela permet aux gens de lâcher de vieux

traumatismes, évènements et émotions qui sont souvent gardés non pas par choix, mais par manque de conscience et incapacité à s'en débarrasser.

Le praticien planifie une stratégie pour utiliser les nombreux types de toucher et techniques afin de s'adapter au besoin individuel de chaque client. Il n'y a pas de recettes, de répétitions ou de « manière générale » pour travailler avec un client. Plus le praticien est avancé plus la communication à travers le toucher est éloquente. Il peut alors approcher les endroits du corps qui sont adéquats avec plus de précisions et d'une manière adaptée pour le client. L'apprentissage des leçons nécessaires se fait alors plus rapidement.

Le toucher en tant qu'enseignement est un art riche et permet un espace créatif dans lequel les personnes peuvent apprendre et se développer.

### **Parler à un corps**

La communication verbale est utilisée comme un autre moyen d'intensifier l'attention du client et affecter le corps. Le praticien apprend à être direct et précis en utilisant un langage descriptif et en donnant des directives claires tout en évitant d'exprimer des opinions ou des croyances personnelles.

Le langage est accompagné d'un toucher qui enseigne, afin de parvenir à une compréhension entre le praticien et le client et pour s'assurer que les deux se focalisent sur la même chose. Le praticien évite d'utiliser des expressions ou des noms qui pourraient avoir un sens différent pour le client et causer de la confusion. Par exemple, colère ou frustration sont des mots qui sont fréquemment utilisés et qui peuvent avoir un sens ou une expérience qui change selon les personnes. Des termes psychologiques, des justifications, des explications ou des interprétations sont souvent des généralisations et peuvent provoquer des imprécisions, réduisant ainsi l'expérience de la personne.

Au cours de ses études, le praticien apprend à percevoir les clients avec de plus en plus de précision et de clarté. Il a la capacité d'utiliser les outils de la communication verbale, comme la description et des questionnaires, afin de créer un échange pragmatique qui peut conduire à des résultats. L'attention se déplace des concepts verbaux à une expérience dans le corps, ce qui permet au client d'apprendre à un niveau plus profond, large et détaillé. Lorsque les expériences sont décrites clairement, elles deviennent réelles pour le corps et vont au-delà de la compréhension de l'esprit. Ce qui permet au client d'apprendre à être plus attentif, clair et honnête.

## **Le contenu d'un processus d'apprentissage**

Le but d'un processus d'apprentissage est d'augmenter la perception d'une personne sur qui elle est et comment elle se réfère à la réalité qui l'entoure. Ce qui suit est une description des différents concepts impliqués dans l'enseignement d'un client.

### **La conscience du corps**

Aujourd'hui nous sommes devenus de plus en plus orientés sur le mental ou l'esprit ; marcher et être physique sont de moins en moins nécessaires et les gens vivent comme des « esprits » et non comme des êtres physiques. C'est une tendance mondiale qui continue de croître. Il y a des milliers d'années, si nous n'étions pas forts, rapides et attentifs, nous n'aurions pas été capables d'attraper notre repas et nous serions morts de faim. Aujourd'hui, nous pouvons être forts et rapides sur Internet et, sans quitter notre chaise, nous pouvons devenir la personne la plus riche du monde et avoir notre repas préparé par les meilleurs chefs. Même le plaisir est devenu une activité de l'esprit. Cela peut sembler normal et acceptable pour nos esprits, mais en percevant seulement depuis notre mental, nous oublions que nous sommes mortels et que notre corps a besoin d'exister dans une réalité temporelle.

Dans notre société, nous avons perdu la conscience que notre corps est qui nous sommes. Ce qui conduit à différentes formes de négligence. Des gens qui ne mangent pas ce dont ils ont besoin, qui bougent leur corps de façon anormale, qui manquent d'exercices, qui jugent leur corps et veulent qu'il soit différent, sont quelques exemples communs de ce qui entraîne des problèmes de santé variés. Les désordres alimentaires, par exemple, sont aujourd'hui une manifestation commune de l'état de notre culture : Il fut un temps où les humains ne pouvaient pas se permettre ce genre de problème. En oubliant le corps, nous sommes seulement conscients de l'interprétation de l'esprit. Au lieu d'expérimenter et vivre notre vie, nous regardons « un film » de notre vie. Ce qui nous amène au vide et à l'ennui.

La Méthode Grinberg vise à changer l'attitude qui donne l'illusion qu'on peut avoir un corps neuf lorsque que le vieux ne fonctionne plus, en transformant cette illusion et en la remplaçant par la conscience de « je suis mon corps ». Les personnes peuvent apprendre comment vivre en étant un corps, en augmentant leur attention et leur perception et par conséquent, savoir ce qui est nécessaire pour eux afin de rester fortes, en santé et jeunes pour vivre leur vie plus intensément. En utilisant le toucher, le praticien enseigne à une personne à se relaxer, à réduire les dialogues internes et à contrôler les fonctions de l'esprit. Ceci permet du silence, une augmentation de la concentration et finalement une intensification de n'importe quelle expérience physique et par conséquent augmente l'intensité d'être en vie.

### **Être d'accord d'expérimenter la peur et la douleur**

Depuis notre naissance, jusqu'à notre mort, nous percevons et expérimentons la peur et la douleur. La nôtre et celle qui nous entoure. Nous apprenons comment y répondre à travers nos parents, nos professeurs et tous nos proches. La plupart du temps, nous apprenons comment éviter ou résister à ces sensations, à prétendre que la peur et la douleur ne sont pas là ou à blâmer quelqu'un ou quelque chose lorsque nous les avons. Les cultures et leurs structures sociales ainsi que les lois sont construites soit pour éviter la peur et la douleur ou pour les utiliser afin de maintenir la structure. Rarement, on nous enseigne à changer quelque chose d'effrayant ou de douloureux en une expérience d'apprentissage qui nous renforce.

Le résultat de tout cela est que nous créons des structures dans le corps qui limitent notre

perception de la peur et la douleur, même si le corps est capable d'expérimenter et d'utiliser ces énergies. Un exemple typique de la réponse à la peur et à la douleur est de tout faire pour les éviter. Finalement, nous n'osons pas faire certaines choses et nous nous définissons d'une manière fixe « Je suis comme cela ». Ce qui ne nous permet pas d'essayer quelque chose de différent ou de nouveau.

Peu importe ce que nous faisons tout au long de nos vies, la peur et la douleur en font partie. En essayant de ne pas les expérimenter, elles restent avec nous et nous conduisent à vivre une vie dans laquelle nous prenons peu de risques. Nous faisons seulement ce que nous « savons » que nous pouvons faire et nous avons des rêves et attentes qui sont définies par notre statut ou ce que nous percevons comme nos limites. Nous essayons de plaire aux autres afin d'éviter des critiques et des jugements et nous renonçons à des idées nouvelles qui nous demanderaient de nous battre. En faisant tout cela, nous continuons de nous répéter. Notre passé devient notre futur et il n'y a pas d'espaces pour que quelque chose de nouveau se passe. La partie excitante et aventurière de la vie est réduite ou elle n'existe même pas. Au final, l'effort pour pousser ou pour éviter constamment la peur et la douleur nous affaiblit et peut rendre l'expérience de celle-ci plus longue et plus difficile à dépasser.

La Méthode Grinberg enseigne comment percevoir la peur et la douleur depuis un point de référence différent. La peur et la douleur peuvent devenir des expériences qui renforcent au lieu de nous diminuer. Nous pouvons apprendre à devenir plus conscients, à changer des réponses habituelles à de vieilles peurs et à d'anciennes douleurs qui sont encore vivantes dans le corps. Le travail du praticien est d'enseigner à une personne comment expérimenter et intégrer ces énergies directement dans le corps au lieu de résister et se séparer d'elles. En arrêtant une réaction automatique à la peur et à la douleur, leur énergie devient une énergie vitale, qui renforce. La peur et la douleur du présent sont également transformées en force qui peut soutenir notre volonté de vivre et remplir nos rêves, désirs et buts. Une importante partie du processus d'apprentissage est basée sur cette leçon.

### **Récupération**

Un large pourcentage de gens souffre de douleurs chroniques, fatigues et faiblesses qui réduisent les fonctions du corps comme la digestion, la respiration ou un manque de sensation dans certaines zones du corps. Il y a également les personnes qui récupèrent de maladie, d'accidents ou d'autre type de traumatisme. Dans la plupart des cas, une récupération rapide et complète pourrait être possible car le corps a une capacité naturelle à se guérir lui-même.

Cependant, le plus souvent, la récupération prend plus de temps ou n'est pas finie et la souffrance est prolongée. Cela arrive car les personnes ont tendance à essayer de se séparer de la douleur ou de la peur qui sont liées à leur condition. Ils se coupent des symptômes ou des blessures en créant des efforts dans le corps pour ne pas les sentir, en commandant à leurs corps d'ignorer et oublier la zone et la sensation. Et en faisant cela, ils réduisent de façon dramatique la capacité du corps à guérir.

Par exemple, pour une personne qui a un poignet blessé et douloureux, une réaction commune sera de tendre le bras et l'épaule, de réduire la respiration, de limiter l'utilisation et les mouvements dans cette zone et plus encore, afin d'éviter de ressentir la douleur au poignet. En enlevant l'attention dans cette zone, le poignet prendra plus de temps pour guérir et ne récupérera jamais entièrement de la blessure. Car dans la plupart des cas de traumatismes, la personne ne pouvait pas l'expérimenter au moment où cela s'est passé et a tout fait pour se couper de cela. Ainsi, même après que l'événement soit passé, le corps continue à vivre et à sentir la peur et la douleur qui ont

été impliquées dans le traumatisme. Et l'énergie dirigée pour essayer d'éviter l'expérience, même si cela ne se passe plus, est encore investie dans cet effort. En plus de ces résultats désagréables que nous avons décrit dans cet exemple, l'effort pour éviter l'expérience d'une blessure ou d'un traumatisme crée des effets secondaires dans le corps, qui peuvent devenir nuisibles et amènent la condition de la personne dans une spirale descendante.

En se coupant de la peur et de la douleur ou en apprenant à « vivre avec » la condition, une blessure ou un traumatisme ne deviennent pas moins affaiblissants ou dangereux pour la santé de la personne. Afin de permettre la guérison, au lieu d'être toujours occupé avec la condition et de réagir en l'ayant, la personne peut apprendre à unifier son attention et expérimenter cette condition à travers le corps.

Dans un processus de récupération, un praticien travaille pour permettre le processus naturel de guérison au maximum de sa capacité. Le praticien n'ajoute rien ou n'enlève rien à la situation, ni ne guérit, répare ou corrige. Il crée les meilleures conditions pour que le corps travaille naturellement. Une personne apprend à focaliser son attention sur la condition, à réduire des efforts inutiles, à se relaxer et devenir silencieuse. Elle permet à la peur et à la douleur d'être expérimentées et les utilise comme une énergie de guérison et de récupération.

### **L'écart entre le potentiel de base et le potentiel actuel**

Nous sommes nés avec un ensemble de qualités qui compose notre potentiel de base. Tout au long de notre vie, certaines de ces qualités évoluent et se développent, d'autres sont réprimées, jugées ou réduites et d'autres encore sont inaccessibles car nous n'en sommes pas conscients. Cela construit ce que nous appelons le potentiel actuel. C'est rarement l'accomplissement de nos qualités de base, car nous avons été généralement entraînés à atteindre des objectifs communs et culturels ou à respecter des attentes sociales ou à en estimer certaines. Nous créons une image de nous-même et de nos qualités qui sont souvent inexactes. Notre perception est étroite et les possibilités dans la vie sont réduites. Par exemple : des personnes brillantes peuvent croire qu'elles sont stupides et incapables car c'est ce qu'on leur a dit à l'école.

La Méthode Grinberg se concentre sur l'écart entre le potentiel que les gens ont et le niveau de leur potentiel réalisé. Le fossé existe dans la manière dont les gens pensent, ressentent, agissent et expérimentent la vie. Pour beaucoup de personne, la différence est grande et paraît presque impossible à traverser ; la promesse de ce qu'elles pourraient être est peu réel, vague ou paraît impossible à atteindre. Au lieu de réaliser leur potentiel, elles restent enfermées dans leur tête, ayant de longues discussions avec elles-mêmes au sujet de qui elles sont et pourquoi elles sont comme elles sont. Elles prêtent peu d'attention au fait qu'il y a de la vie et des possibilités autour d'elles. Les gens marchent endormis dans la vie et ne réalisent pas qu'ils sont affamés de se réaliser et ne parviennent ainsi jamais à découvrir qui ou ce qu'elles pourraient potentiellement être.

L'écart entre le potentiel de base et le potentiel actuel est individuel ; même si vous paraissez avoir du succès aux yeux de votre culture, il est possible que vous sentiez un manque dans votre propre réalisation. Un praticien enseigne à une personne à actualiser ce potentiel et à devenir qui elle est naturellement et de manière individuelle.

### **La volonté**

Vouloir est la manifestation de l'énergie et de l'attention que vous mettez dans votre vie. C'est un acte qui vous implique entièrement et qui reflète votre potentiel de base. Afin de réaliser ce



potentiel, nous avons besoin d'être clair, focalisé et de faire face à la peur et à la douleur qui surgissent inévitablement lorsque quelque chose nous tient à cœur, sinon le seul résultat possible serait uniquement cérébral, sans passion ou sans réel pouvoir pour affecter la réalité.

Il y a une croyance commune que les événements de la vie dictent ce qui est possible. Les gens se voient très souvent comme des victimes d'une situation et ne perçoivent pas qu'ils ont une volonté qui peut transformer cela. Ils réagissent d'une manière habituelle plutôt que de choisir qui et comment être, puis faire ce qu'ils veulent. Souvent quand les gens veulent quelque chose, ils parlent, pensent, fantasment mais rarement agissent pour l'avoir. Ils peuvent être tellement occupés à penser à ce qu'ils veulent faire, qu'ils ne se demandent pas comment ils peuvent le réaliser. D'autres ne sont pas sûrs d'avoir la volonté ou de trouver cette volonté.

Vouloir quelque chose ou désirer réaliser un rêve est terrifiant car il y a la douloureuse possibilité que nous puissions échouer. Les pertes ou les échecs du passé s'ajoutent et affectent la manière dont nous nous voyons. L'image de soi est basée sur des événements et des expériences du passé au lieu de ce que nous pourrions être aujourd'hui.

La Méthode Grinberg enseigne aux personnes à être entièrement derrière leur volonté ; à vouloir non seulement depuis « leur tête » mais depuis la somme totale de leur corps : c'est-à-dire leur cœur, pensées, talents naturels, besoins afin que tout aille dans la même direction. Les clients apprennent une discipline basée sur l'attention et s'entraînent dans leur vie à devenir plus attentifs lorsqu'ils réagissent automatiquement au lieu de choisir ce qu'ils veulent. Ils apprennent à réduire l'impact de leur histoire et comment ils se perçoivent et à gérer la peur et la douleur qui sont impliquées. Le but de la Méthode Grinberg est d'enseigner aux gens que vouloir est une puissante manière d'être et peut les rendre forts, aptes, confiants et capables de réaliser leur rêve.

### **Être libre du passé**

L'incapacité des gens à arrêter la répétition de leur histoire, à cesser un comportement ou une humeur répétitive ou à terminer des symptômes récurrents est évidente. Notre passé est plein de leçons que nous emportons dans le présent et le futur. Certaines ont été apprises lors d'un événement traumatique et d'autres à travers des répétitions. Par exemple si nous avons appris à être méfiants quand nous étions jeunes, nous continuerons à approcher des situations et des gens avec la même méfiance plus tard dans notre vie. Notre point de vue du « maintenant », perçu à travers la lentille de ce qui s'est passé à l'époque, nous empêche clairement de percevoir le présent. La vieille peur et la vieille douleur provenant d'un traumatisme ou d'événements répétitifs peuvent être stockés dans le corps et se réveiller à chaque fois que quelque chose d'effrayant ou de douloureux se passe à nouveau. Plus le temps passe, plus nous recréons notre passé et plus cela a une emprise sur notre volonté et notre attention. Le résultat est que beaucoup de personnes vivent avec le sentiment que rien ne change et rien ne se passe. Ils deviennent emprisonnés et incapables de sortir de cela.

Lorsque nous sommes le produit de vieilles conclusions, nous nous répétons automatiquement sans penser et sans remarquer ce qu'une situation actuelle demande. Nous continuons de vivre avec des promesses que nous nous sommes faites il y a beaucoup d'années comme un enfant qui a juré de ne plus jamais pleurer ou de ne plus jamais aimer. Vivre dans le passé nous fait perdre la joie et la vie est expérimentée comme morne, routinière avec peu de couleurs et d'intensités, au lieu d'avoir la possibilité de l'observer avec des yeux brillants et d'y participer avec toute notre attention. En diminuant l'impact de l'histoire, de nouvelles expériences et opportunités, des solutions et un nouvel avenir deviennent accessibles. Le sentiment de la réelle liberté est le résultat de percevoir et vivre la réalité du « maintenant ».

Le but de la Méthode Grinberg est d'enseigner aux gens comment ils peuvent déplacer leur attention du passé vers le présent afin qu'ils puissent apprendre de nouvelles leçons. Dans un processus, le client devient conscient des automatismes qui lui ont été enseignés dans l'histoire, comment il maintient cela dans le corps aujourd'hui et comment il peut arrêter cela. Ainsi il devient flexible et capable de s'adapter à la réalité plutôt que de réagir automatiquement aux situations et événements comme s'il était le même que dans le passé. Et finalement il devient libre et peut créer un futur qui corresponde à sa volonté et à son potentiel personnel.

### ***L'image de soi***

La capacité de s'observer et d'apprendre de cela, et ainsi à ne pas répéter les mêmes erreurs encore et encore, est une possibilité essentielle de l'attention humaine. Cependant le mécanisme est souvent mal utilisé et les gens deviennent occupés avec eux-mêmes. Ils débattent mentalement de ce qui les préoccupe, comprennent, jugent et se donnent des explications à eux-mêmes. Être occupé dans son esprit avec « de quoi ai-je l'air », se comparer aux autres, donner de l'importance à ce que les gens disent, se donner sans cesse des notes, juger son corps et ses réussites, garder des conclusions du passé à son sujet et se donner des ordres, sont autant d'obsessions liées à l'image de soi.

L'image de soi peut être bonne ou mauvaise et la plupart du temps, les gens oscillent entre ces deux états : l'un où ils se voient sans valeur et l'autre où ils ont raison et sont au-dessus de tout le monde. Certaines personnes peuvent passer leur vie à prêter attention aux seuls aspects de leur propre image. Elles se parlent à elle-même, elles se font ressentir certaines émotions, fantasment au sujet de comment tout pourrait être différent et deviennent jalouses et haineuses envers d'autres personnes.

Cet égocentrisme conduit à vivre dans une réalité privée et déconnectée, dans laquelle une personne est entourée de miroirs et se crée une existence extrême et petite. La plupart des gens sont souvent inconscients qu'ils dirigent leur attention vers l'image de soi. Et même si ils en sont conscients, ils se retrouvent dans l'impossibilité de l'arrêter ; c'est comme s'ils sont hypnotisés par eux-mêmes.

Un des objectifs le plus important de la Méthode Grinberg est d'enseigner aux gens à déplacer leur attention au corps, afin de rendre la vie réelle et de diminuer la puissance de cette obsession. Un client apprend à diriger son attention et ses perceptions à l'extérieur afin de trouver la valeur dans le monde plutôt que dans son « moi », agir sans inhibition ni doutes et donner ce dont il est naturellement capable à la vie.

### ***Prêter attention à l'extérieur – le monde intérieur et la réalité***

Focaliser son attention sur « l'intérieur », une place privée et personnelle où nous pensons que personne ne peut voir, est relativement normal et est une activité quotidienne pour beaucoup de gens. Le « monde intérieur » a sa propre version de la réalité où l'attention est seulement centrée sur certains contenus ou aspects des gens, situations et événements. Cela crée deux réalités parallèles : ce « qui est » et ce « qui paraît être ». Le résultat de cette interprétation crée le monde intérieur. La plupart du temps, ce dernier semble être plus réel que la réalité elle-même. Par exemple, aller dans une situation où l'on a beaucoup d'idées préconçues, d'opinions et de croyances rendra la personne préoccupée avec cela au lieu de prêter attention à ce qui se passe dans le moment.

Les gens choisissent de vivre en dirigeant leur attention à l'intérieur d'eux car ils se sentent plus protégés et cela leur donne l'impression que rien ne peut les atteindre. Ils peuvent réarranger les événements et les sentiments, éviter d'être blessé et d'avoir mal, blâmer les autres ou rester coincé dans leur culpabilité et leur honte.

Le but d'un processus de la Méthode Grinberg est d'attirer l'attention du client en-dehors de son monde intérieur en augmentant la conscience du corps. Et en devenant un corps cela réduit le dialogue intérieur et crée du silence. Cela permet à la personne de vraiment prêter attention et de percevoir la réalité. Plus il y a d'attention, plus elle est focalisée et dirigée à l'extérieur et plus l'expérience est intense et satisfaisante. Cela s'accompagne du sentiment d'être en santé, d'avoir de l'énergie, du bien-être et une joie naturelle d'être en vie.

### **La Créativité**

La Méthode Grinberg définit la créativité comme l'aptitude d'être et de faire quelque chose qui ne se situe pas dans les frontières habituelles de l'attention et de la capacité. C'est l'acte d'aller à travers des limites établies dans le passé et de créer de nouvelles expériences et résultats.

Les gens qui ont leur attention emprisonnée dans leur monde intérieur, qui sont occupés avec l'image de soi et qui gardent des routines apprises du passé sont rarement capables de devenir créatifs. Au lieu d'essayer de trouver de nouvelles solutions, ils répètent les mêmes choses qui n'ont pas marché encore et encore, répondent aux situations avec le même automatisme et créent un cercle vicieux dans leur vie. Ils s'assurent activement que leur histoire se répète.

En déplaçant l'attention au corps, nous découvrons une fontaine de créativité. Le corps est capable de changer, d'apprendre de nouveaux concepts, de trouver des solutions et idées inédites et de s'exprimer par lui-même librement et entièrement par des moyens qui étaient auparavant inconnus. Par exemple, vous pouvez gérer votre commerce de façon créative en vous adaptant à de nouveaux concepts, situations et exigences.

La Méthode Grinberg enseigne comment arrêter et éliminer de vieilles habitudes dans lesquelles il y a peu d'attention afin de révéler la créativité à travers le corps pour enrichir l'expression de soi et la capacité de trouver de nouveaux moyens, idées, directions, réponses et solutions.

### **La responsabilité personnelle - stopper**

Beaucoup de souffrances humaines résultent de ce que les gens se font à eux-mêmes. L'idée commune est que nous sommes des victimes de notre passé, des circonstances et de notre entourage et qu'il n'y a rien que nous puissions vraiment arrêter ou changer. Au lieu d'expérimenter la peur et la douleur qui sont au cœur des expériences, nous réagissons souvent aveuglément, sans attention et nous mettons la responsabilité de ce qui se passe sur les autres ou autre chose.

Au lieu de répéter le passé et de devenir victimes du présent, nous pouvons prendre la responsabilité de notre vie, en augmentant la conscience de ce que nous sommes et comment nous choisissons de réagir. Par exemple, une personne qui a peur dans une certaine situation et réagit en réduisant sa respiration, en contractant son diaphragme et ses épaules, en verrouillant ses genoux, en devenant soucieuse et en jugeant la situation détestable et qui préfère « disparaître » et devenir quelqu'un d'autre. En apprenant à prêter attention à tout cela et en le reproduisant volontairement et en apprenant à stopper cette manière d'être automatique, une nouvelle possibilité émergera la prochaine fois que la situation se reproduira. La personne peut choisir de refuser la réaction,

relaxer les épaules et le diaphragme, débloquer les genoux, respirer différemment et arrêter de juger et blâmer. Ce qui signifie être responsable de ce que nous sommes dans la situation et créer la possibilité afin que quelque chose de nouveau se passe.

Le but de la Méthode Grinberg est d'enseigner à être responsable des situations dans lesquels nous sommes impliqués. Vous pouvez apprendre à augmenter votre attention au corps et identifier les comportements automatiques qui apparaissent dans ces situations comme : comment vous vous tenez physiquement, créez des tensions, respirez, la manière dont vous pensez et répondez de manière émotionnelle, et devenir responsables en choisissant de les arrêter.

### **La discipline de l'attention et de l'apprentissage**

La Méthode Grinberg considère l'être humain comme ayant la capacité de vivre « dans la vie » plutôt que d'être isolé dans une réalité personnelle, c'est-à-dire qu'il a la capacité de prêter attention, d'interagir et de faire partie de la vie. Cela demande de ne pas avoir de point de référence basé sur notre passé ni d'idées reçues, de croyances ou d'interprétations sur le monde et nous-mêmes.

Réduire la force du monde intérieur et diminuer l'intensité de nos interprétations de la réalité nous rend plus proche de ce pourquoi nous avons été conçu. Pour créer une discipline qui élargit la perception et donne une vue plus profonde et plus complète ainsi qu'une expérience de la réalité, il est nécessaire de constamment se former. Il faut une « pression » constante et une gestion de l'attention continuelle pour éviter de rester figé dans une référence unique, pour ne pas être pris au piège du mental et de vivre dans une réalité personnelle qui ferait oublier la capacité de percevoir la vie depuis son corps en entier.

En entraînant cette discipline, cela devient plus facile de transformer la peur en force, de développer une endurance et une volonté indestructible. C'est un rappel constant que la vie est un cadeau temporaire ; la vie est courte et peut se terminer à n'importe quel moment. La formation vise à égayer, à garder notre attention fraîche et curieuse et à créer un point de référence depuis lequel nous pouvons continuellement apprendre. L'attitude d'être un étudiant nous empêche de nous asseoir confortablement et de nous endormir. Cela demande que nous dépassions systématiquement les frontières maintenues par nos habitudes. C'est une brève aventure que nous avons en faisant partie d'une réalité plus large qui nous entoure et ceci nous donne la possibilité d'en profiter en devenant acteur au lieu d'être spectateur.

### **Aimer la vie – rester jeune, sain et intéressé**

Peu de personnes aiment leur vie et en profitent. Beaucoup sont aigris, frustrés ou juste endormis et font les choses machinalement. À certain moment, des personnes vont jusqu'à exprimer au fond d'elles-mêmes ou aux autres, le désir de mourir et elles peuvent être remplies de haine pour elle-même et pour tout ce qui est vivant. Aimer la vie c'est la vouloir toujours. Et comme elle est courte et précieuse, il est préférable qu'elle soit intéressante et intense. C'est comme être amoureux ce que malheureusement beaucoup de gens ont oublié. La douleur du passé continue dans le présent et le futur. La honte, la culpabilité, les reproches, la colère et autres persistent et l'image qu'ils ont d'eux-mêmes réduit la couleur et la beauté de leurs différentes expériences.

Parce que notre esprit donne la même interprétation à différentes expériences, elles diminuent, deviennent identiques et perdent de leur spécificité. Devenir vieux c'est rester dans des routines fixes, croire les mêmes croyances, penser de la même manière, faire les mêmes actes et doucement perdre l'attention de tout ce qui est autour car tout est devenu automatique. Si vous comparez des

gens amoureux au début de leur relation et vous les observez dix ans plus tard, souvent vous verrez que les routines quotidiennes, années après années, ont tué la magie. Ils sont devenus deux étrangers qui jouent le même jeu, encore et encore sans vraiment être présents. Des répétitions sans fin nous rendent vieux et la perte d'attention et d'énergie consacrées à éviter la peur et la douleur peut rendre la vie si petite et ennuyeuse que l'on en souhaite généralement la fin.

Rester jeune, c'est avoir une discipline qui demande d'arrêter des routines, de contrôler notre attention, de travailler continuellement afin d'élargir notre curiosité, d'apprendre la peur et la douleur avec bravoure et d'être physique. Nous pouvons accumuler les années, mais pas les amonceler comme un fardeau. Nous pouvons emmagasiner des expériences et des souvenirs, mais nous ne sommes pas obligés de vivre dedans. Aimer la réalité signifie vouloir être dedans, la voir, la toucher et la sentir. La réalité est vivante ; elle change et est différente à chaque moment. Et en lui restant fidèle, nous restons aussi jeunes qu'elle.

La Méthode Grinberg enseigne des façons possibles de rester « en vie » tout en vivant et en jouissant intensément du plaisir de vivre. Elle enseigne comment être un corps et l'expérience du plaisir qui va avec. Elle se centre sur les qualités comme la curiosité, les intérêts, le sens de l'aventure, l'envie d'apprendre de nouvelles choses et d'être impliqués tout en le faisant avec le corps.

## **Code d'Ethique et de Conduite Professionnelle des Praticiens de la Méthode Grinberg®**

### **Introduction**

Le code d'Ethique et de Conduite Professionnelle des Praticiens de la Méthode Grinberg est propre à la discipline de la Méthode Grinberg. Il comporte bien évidemment des éléments que l'on retrouve dans d'autres méthodes et pratique, puisqu'il énonce des principes de moralité attendus de tous professionnels fournissant un service. La raison de leurs présences dans le code de la Méthode Grinberg est cependant plus que morale ; elle est fondée sur le fait que les praticiens peuvent être véritablement professionnels que s'ils adoptent et appliquent l'éthique détaillée ci-dessous. Ne pas la suivre impliquerait qu'ils n'aient pas intégré dans leur pratique les concepts de base et la discipline sur lesquels est fondée leur profession de praticiens.

Pour illustrer cela, chacun des articles ci-dessous, avec lesquels les praticiens sont tenus de se conformer, comporte une brève description (en italique et en bleu) des principes de base sur lesquels ils sont fondés. Bien que la plupart de ces articles touchent à plusieurs principes, c'est le plus important de ces derniers qui est détaillé.

Il est important de rappeler que la Méthode Grinberg n'a pas d'affiliation politique ou religieuse. Tout le monde peut donc devenir client quel que soit son niveau d'éducation, son groupe culturel ou son âge. Ceci étant dit, de par la nature même d'un processus, un client devrait pouvoir et avoir l'envie d'apprendre.

### **Le rôle du praticien**

La Méthode Grinberg est une discipline de l'attention. Elle demande aux praticiens d'être attentifs à ce qui les entoure au lieu d'être centrés sur eux-mêmes. Comme c'est une méthode d'enseignement, le rôle du praticien est fondé sur les deux aspects fondamentaux suivants :

- Les praticiens devraient enseigner seulement ce qu'ils peuvent démontrer personnellement, à travers leur propre apprentissage et la manière dont ils sont responsables dans leur vie.
- Tout ce qui concerne le praticien devrait permettre au client d'avoir confiance et assurance. En utilisant l'apprentissage à travers le corps, le praticien guide le client dans un processus qui implique des expériences de profondeur et intensité variables, dont le but, en fin de compte, est de créer l'effet recherché dans la vie du client. La confiance et l'assurance sont nécessaires afin que le client puisse accompagner le praticien sur ce chemin ambitieux et stimulant.

Afin d'atteindre ces aspects essentiels dans la profession de praticien, le besoin d'une éthique, telle qu'elle est définie ci-dessous, est inévitable.

### **Principes détaillés**

1. **Au sujet du processus**
2. **Au sujet de l'environnement professionnel**
3. **Au sujet du praticien**

#### **1. Au sujet du processus**

- 1.1 Le praticien devrait rester dans ses limites professionnelles et ne devrait pas travailler avec

des clients atteints de maladies potentiellement mortelles ou qui, pour une raison ou une autre, seraient incapables d'apprendre.

*(La Méthode Grinberg voit l'être humain comme fondamentalement capable d'apprendre et requiert un apprentissage pour obtenir l'effet individuel recherché.)*

- 1.2 Le praticien évite de travailler avec des personnes qui ont un lien proche soit entre elles ou avec lui-même. Si un intérêt personnel se développe, le praticien cessera le processus et peut référer le client à un collègue pour la continuation de son processus.  
*(Un processus réussi demande du détachement. Comme un processus peut toucher des aspects profonds et intimes de la vie, peu importe combien nous sommes touchés, c'est le détachement qui nous permettra de rester focalisés sur le client et de ne pas nous laisser dévier.)*
- 1.3 Le praticien ne peut pas garantir la longueur du processus pour atteindre l'objectif du client. Il ne peut pas non plus lui assurer des résultats prédéfinis ou faire des promesses de guérison.  
*(Un processus est individuel, sans recette ou prescription pour "traiter" un état spécifique. Par conséquent, ni le résultat ni le temps nécessaire pour y arriver ne peut être défini à l'avance avec exactitude.)*
- 1.4 Le praticien commence et continue le processus quand et aussi longtemps qu'il est clair pour lui et le client, que ce dernier en retire des bénéfices dans sa vie et progresse vers son objectif. Si le praticien remarque que le client a besoin de compétences plus avancées, il encourage le client à choisir un collègue plus expérimenté.  
*(Notre conduite, en tant que praticien, est l'expression de qui nous sommes en tant qu'être humain. Lorsque le désir de s'assurer un gain financier ou de maintenir sa propre fierté devient le facteur principal dans les choix du praticien, cela cause une diminution du niveau de compétences.)*
- 1.5 Le praticien garde la confidentialité de l'identité du client et de toutes autres informations reçues durant le processus, concernant le client ou une tierce personne. Cette obligation est illimitée dans le temps et sera maintenue après la fin du processus. Le praticien ne peut transmettre des informations sur un client qu'avec l'accord de ce dernier.  
*(Un sujet majeur de la vie du client ne pourra être révélé et discuté que si le client a une totale confiance concernant l'engagement du praticien à respecter sa confidentialité.)*
- 1.6 Le praticien a l'obligation d'agir selon les lois locales lorsqu'un client lui apporte des informations concernant un danger imminent ou déjà existant pour d'autres personnes.  
*(Dans l'ensemble, un processus de la Méthode Grinberg a pour but de permettre aux gens d'obtenir plus de leur liberté personnelle ; quelle que soit la manière dont chaque individu s'en trouve privé. La liberté personnelle ne peut pas être fondée en prenant la liberté d'un autre, ni d'une personne qui pourrait être ou qui est en danger, ni celle du praticien.)*
- 1.7 Le praticien respecte le client en tant qu'individu indépendant et respecte toute expression de sa libre volonté.  
*(La Méthode Grinberg considère les personnes comme différentes les unes des autres dans leur potentiel, et elle ne dicte aucun style de vie particulier ou de manière d'être. La méthodologie est basée sur la conduite d'un processus adapté à chacun.)*
- 1.8 Le praticien adopte une attitude d'enseignement transparente et claire. Il n'exploite en

aucune manière le client, que ce soit sexuellement, émotionnellement ou financièrement. Il ne l'influence pas avec des croyances religieuses ou idéologiques ni ne l'engage dans des activités inutiles à son processus.

*(Afin de guider le processus et d'être un exemple personnel d'apprentissage, il est attendu du praticien qu'il soit puissant sans pour autant abuser de son pouvoir sur les autres.)*

**1.9 Le praticien s'assure d'utiliser un langage clair pour le client et d'expliquer tous les termes professionnels qu'il pourrait employer.**

*(Être praticien n'implique pas d'être en position de supériorité. Le succès du processus dépend du partenariat créé entre le praticien et le client.)*

1.10 L'intensité et la force de l'enseignement du praticien à travers son toucher devraient être adaptées à chaque client, servir l'objectif du processus et prendre en compte les réactions du client, en respectant toujours sa dignité et son intimité.

*(La confiance, qui est basée et établie non seulement sur la compréhension du client mais également sur son expérience, est fondamentale pour le succès d'un processus.)*

**2. Au sujet de l'environnement professionnel**

2.1 Le praticien est un professionnel indépendant, et en tant que tel ne représente aucune des structures officielles de la Méthode Grinberg. Dans toute présentation, il devrait fournir toutes les informations utiles concernant sa formation professionnelle.

*(La méthodologie vise à enseigner aux gens d'être au plus proche de qui ils sont et d'être bien avec cela. C'est à travers une présentation claire et confiante de sa formation, de ses connaissances et expériences au sein de la Méthode Grinberg, que le praticien montre par l'exemple personnel la mise en œuvre de ses intentions.)*

2.2 Toutes structures légales, à l'intérieur desquelles le praticien travaille, devraient lui permettre d'assurer une indépendance professionnelle totale.

*(Pour être à même de respecter sa discipline et servir au mieux les objectifs du client pour son processus, le praticien ne peut pas être sujet à des pressions, influences ou avoir besoin de s'adapter à des demandes de tierces personnes)*

2.3 Les relations du praticien avec ses collègues, avec les différentes institutions de la Méthode Grinberg et avec les autres personnes à l'intérieur de son environnement professionnel peuvent exister seulement quand elles sont basées sur la responsabilité personnelle.

*(Être une personne indépendante et apprendre à être bien signifie être responsable de sa vie, et par conséquent ne pas être victime des événements et circonstances du passé ou du présent.)*

2.4 En général, la conduite du praticien devrait être intègre; il prendra soin de ne pas répandre d'affirmations infondées, de ne pas faire de déclarations irrespectueuses, ni d'émettre des jugements ou des rumeurs. Et en particulier, de ne pas agir d'une manière qui pourrait endommager la dignité de la profession.

*(Pratiquer avec succès la discipline de l'attention implique, entre autres choses, d'agir constamment pour l'élargissement de sa propre attention et de rester focalisé sur ses propres intentions et sa propre volonté.)*

2.5 Le praticien s'assure de ne pas confondre ou mélanger des techniques d'origine différente lorsqu'il travaille avec la Méthode Grinberg.



*(Puisque la Méthode Grinberg est une discipline qui propose une approche complète d'un processus individuel ; incluant stratégie, attitude et adaptation en fonction des résultats, techniques et plus encore. Intégrer d'autres concepts ne permettra pas au praticien de mener le processus avec succès jusqu'à son terme, et pourrait faire basculer son objectif et ses résultats dans une direction inconnue.)*

- 2.6 Le praticien s'assure de l'entretien de son lieu de travail, et soigne son apparence personnelle pour réunir les meilleures conditions possibles pour conduire le processus.  
*(La discipline qui est celle d'apprendre requiert d'avoir un espace qui permette toute expérience ou expression. Pour atteindre cela, la personnalité ou les goûts du praticien ne devraient pas influencer ou limiter le client.)*

### **3. Au sujet du praticien**

- 3.1 Le praticien prend soin de sa santé et, de manière générale, de son bien-être.**  
*(Enseigner à une personne à être bien - le but principal de tout processus selon la Méthode Grinberg - nécessite que la perception, l'attention, la clarté et l'habileté du praticien à utiliser ses qualités et sa force soient disponibles dans son corps.)*
- 3.2 Il ne peut pas y avoir de différence entre un contexte professionnel et privé en ce qui concerne l'intention, la volonté et la discipline du praticien.  
*(La Méthode Grinberg perçoit l'être humain comme un tout ; la totalité de ce qu'ils sont, font et vivent. C'est une manière d'aborder la vie et pour être pratiquée avec succès, elle devrait affecter et se manifester dans la conduite du praticien, dans tous les domaines de sa vie.)*
- 3.3 Le praticien apprend et évolue continuellement afin de construire et améliorer ses connaissances, ses compétences et ses facultés.  
*(Le but de la Méthode Grinberg est d'amener l'individu au plus près de ce qui est humainement possible pour lui. Pour le praticien, qui doit rester constamment un exemple, il n'y a jamais un moment où il peut se dire qu'il est arrivé et qu'il n'y a plus rien à apprendre.)*
- 3.4 Le praticien doit choisir d'adopter l'attitude d'un étudiant qui est constamment prêt à apprendre.  
*(Dans une méthode d'enseignement dont le sujet est le développement et le changement, se croire important et penser avoir toujours raison constituent des obstacles majeurs à l'apprentissage.)*
- 3.5 Le praticien ne peut avoir de réticences vis-à-vis du client avec lequel il travaille.**  
*(Pour grandir et se développer, on a besoin d'expérimenter ses propres limites et aller au-delà. Ceci requiert du praticien et du client d'appliquer tout ce qu'ils sont et ceci à chaque instant.)*
- 3.6 L'éthique professionnelle devrait constamment être au centre de l'attention du praticien et de sa conduite.**  
*(En tant qu'individu qui pratique la discipline de l'attention, le praticien ne peut pas être un "suiveur" ou un croyant. Afin d'être responsable de sa conduite, il doit prêter attention, penser, choisir et incarner les principes qui sont derrière ses actions.)*

## **Note finale**

Si vous trouvez ce sujet intéressant et vous êtes tentés par l'enseignement de ces concepts, si vous pensez ou vous sentez qu'apprendre et pratiquer la profession de praticien peut répondre à votre propre potentiel et si vous avez un désir véritable de donner aux gens l'opportunité d'apprendre et de devenir eux-mêmes. Cette profession pourrait être pour vous.

Comme note finale, nous désirons ajouter que même si nous avons essayé au mieux de décrire entièrement, ce qu'est la Méthode Grinberg, nous considérons tout de même qu'il y a des lacunes dans cette description. Une réelle découverte et expérience de ces sujets et concepts, pour que vous puissiez complètement percevoir ce que la formation peut offrir, ne peuvent être atteintes qu'à travers le corps. Si vous êtes curieux d'en savoir plus, il y a différentes options : vous pouvez recevoir une séance individuelle d'un praticien, participer à un atelier, classe ou groupe ou assister à n'importe quelle présentation d'activités.

Pour plus d'information au sujet de la Méthode Grinberg, vous pouvez visiter le site officiel [www.GrinbergMethod.com](http://www.GrinbergMethod.com), où vous trouverez également les contacts détaillés des enseignants, entraîneurs et des associations de praticiens de la Méthode Grinberg, dans les différents pays. Vous pourrez vous informer sur le praticien le plus proche de chez vous ou sur toutes les activités de la Méthode Grinberg.