

# QI GONG ET APPROCHES NON MEDICAMENTEUSES DANS LES STRUCTURES DE SOIN ET D'EDUCATION

## INTRODUCTION

### ENTRER DANS LE CALME

Qu'est-ce que le calme ?

Le calme : un chemin d'apprentissage

### SE CONSTRUIRE DES REPERES

Le Qi Gong au service ds adolescents souffrant de troubles de la personnalité

Apprendre à se connaître : un baume pour apaiser

Notes du Docteur Bernard Lamy : groupe de diabétiques

### SE RECONSTRUIRE

Soins anti-douleurs

## CONCLUSION

## **INTRODUCTION :**

### **Le corps et ses images dans la culture occidentale :**

Dans les racines même de notre culture occidentale, en particulier chez les Egyptiens, mais aussi chez les Grecs : le corps est formé de différentes fonctions provenant de forces de la nature, qui se corrélaient, s'unissent dans un ensemble viable, cohérent, à la fois spectateur, acteur, témoin du monde et de lui-même. L'individu existe par la relation, dans une création permanente.

Pour Hippocrate, la médecine est une médecine du soma : la nature trouve son chemin par elle-même, et cela, sans n'avoir jamais appris, elle fait ce qui est le mieux.

Il est important de rester proche de la réalité : le soma est le visible et le visible est le divin.

Mais à partir du Moyen Âge, cette relation dialectique âme corps s'est figée dans une vision dualiste jusqu'à l'apparition du corps moderne.

**Coupé de son enracinement à la communauté des hommes,  
Coupé du cosmos,  
Coupé de lui-même, le corps est un reste, une forme accessoire.**

Dans nos sociétés modernes, le corps se réduit à être le signe de l'individu, le lieu de sa différence, il marque la clôture du sujet sur lui-même.

L'homme occidental cherche le bien être à travers son corps, et le bien paraître. Mais ce corps est aussi un lieu de précarité, de vieillissement qu'il faut combattre pour conjurer la perte et tenter de maîtriser l'insaisissable. La peur de cette « nature » incontrôlable contribue probablement à faire de la France un pays de grands consommateurs de psychotropes et d'anxiolytiques.

Le savoir du corps devient l'apanage d'un groupe de spécialistes.

Par ailleurs, nous assistons à un réveil d'une conscience du vivant, que ce soit à travers l'écologie, les modes de soin, l'alimentation, des apports d'autres cultures... une évidente aspiration à une vie plus « naturelle » se fait jour, en même temps qu'une quête de sens.

L'extraordinaire expansion du Qi Gong semble lié à cette recherche d'un meilleur confort interne, de retrouvailles avec un sentiment d'existence réassurant, avec la source de paix et de joie.

**Le corps et ses images dans les centres de soin et d'éducation en France**

Si le Qi Gong, partie intégrante de la médecine chinoise, n'a plus à faire ses preuves en ce qui concerne la prévention et l'entretien de la santé sur un plan international aujourd'hui, il n'en reste pas moins encore écarté des institutions de soin et d'éducation.

Les directives de la Haute Autorité de Santé préconisent de favoriser les approches non médicamenteuses dans les établissements pour adultes âgés, dans le domaine du handicap, des maladies mentales et des déficiences de tous âges.

En tant que psychomotricienne, psychothérapeute, j'ai travaillé dans plusieurs institutions et en cabinet. Enrichie par la découverte du Qi Gong il y a 30 ans, j'anime des formations pour des professionnels du secteur socio-éducatif et médico-psychologique.

J'ai constaté l'efficacité de la pensée chinoise et son application dans certains exercices de Qi Gong ainsi que la motivation des stagiaires pour les apprendre mais je me suis aussi heurtée à de nombreuses incompréhensions du fait de bases culturelles différentes. Les secteurs sociaux-éducatifs doivent faire face à de multiples contraintes, et l'introduction de techniques énergétiques provoquent une méfiance certaine.

Aussi, je vais vous proposer une manière de représenter ces approches non médicamenteuses à travers un « care » un « prendre soin » tel qu'il pourrait être abordé dans de nombreuses structures de soin et d'éducation.

Ces accompagnements nous enjoignent de créer le calme selon l'enseignement de nos maîtres en interaction avec les résidents :

*Le calme est la seule clef de la pratique*

*L'énergie provient de l'état du vide et du non avoir*

## I ENTRER DANS LE CALME

### Qu'est-ce que le calme ?

Dans leur livre « La voie du Calme » Ke Wen et Zhang Ming Liang nous permettent de remonter à la racine des caractères chinois qui représentent cet état :

JING, qui signifie CALME est composé de 2 mots :

- Qing indique une couleur changeante, avec des notions de croissance, de mobilité, de force de changement, de rayonnement.

Il est lui-même composé de 2 parties :

Sheng : grandir, pousser, fertilité (terre + herbe)

Dan : le rouge cinabre, feu, fusion.

Le feu qui génère le Dan : c'est la pierre des alchimistes

- Zheng : signifie : se battre : deux mains qui se battent pour arracher un bâton, lutte intérieure avec les pensées, les émotions avant d'arriver au calme.

### LE CALME : UN CHEMIN D'APPRENTISSAGE

Je vais illustrer par des vignettes cliniques, parfois commentées, quelques situations rencontrées.

Sam a 7 ans quand je le reçois pour la première fois, accompagné par sa « nounou ». Sam est en famille d'accueil depuis qu'il a 18 mois. Petit, tout en muscles tendus, le visage fermé, cet enfant semble envahi de peur. Cette impression est renforcée encore par ces mouvements rapides et incontrôlés des yeux que l'on appelle nystagmus. Quand nous nous retrouvons tous les deux, je comprends vite qu'il n'est pas envisageable pour lui de dessiner, de parler, de se laisser toucher, de mimer, de suivre une consigne facilement.....et évidemment de se détendre.

Le gros ballon vient à mon aide, et Sam, soulagé d'être caché, montre son accord pour résister à la poussée du gros ballon. Le jeu de pousser-être poussé va créer le lien entre nous.

Ce jeu va être décliné sur un rythme, avec d'autres objets médiateurs, à genoux, avec l'épaule, ou différentes parties du corps. Certes, Sam restait assis, tout contre le sol, mais sa force commençait à partir de la région lombaire. Petit à petit, il prenait conscience de son centre de gravité, de ce lieu d'où la force peut émerger, de ses appuis et son geste gagnait en puissance. Un léger sourire arrivait parfois sur son visage.

Quand Sam, quelques séances après, peut se mettre debout, je le vois se dresser avec plaisir, arborer fièrement cette position, et continuer à chercher l'ancrage.

Faire expérimenter à cet enfant sa capacité d'extérioriser, solliciter le contrôle possible de pousser-repousser a désinhibé son expression motrice gelée par la peur. Cette modification dans le rapport intériorisation-extériorisation active une autre façon d'être relationnelle. La famille témoigne alors d'une meilleure adaptation avec les autres enfants de l'école, et également des mouvements de tendresse à l'égard de sa nounou.

Sam fait l'expérience de l'élasticité possible de sa musculature, et d'une certaine « malléabilité tonique et affective » et d'un meilleur contact avec les autres . La perception de son ancrage lui permet de retrouver de la confiance et d'investir les séances. Il est prêt pour des gestes dynamiques.

Par exemple, le lancer de balles. Ce jeu sera l'occasion d'essayer différentes manières de lancer, avec un son, un souffle fort, une contrainte de précision pour viser une cible... chercher le geste qui vient du centre, de Dan Tian. La colère teintée de plaisir va apparaître dans ces lancers, dans son regard, dans le souffle, animant le visage de Sam jusqu'à faire rosir ses joues. La fluidité affleure, renforcé par l'ancrage et la poussée des pieds sur le sol.

Un an après.....Sam n'a presque plus de nystagmus, il a de bons résultats scolaires et il peut écrire !

Chez cet enfant, l'énergie était bloquée, comme figée par la frayeur et les terreurs de sa petite enfance. J'ai cherché à ce que son énergie circule mieux.

*« On travaille les tendons, les os et les articulations à l'extérieur, on travaille Jing, Qi, Shen à l'intérieur. »*

En travaillant l'énergie du Foie et des Reins, Sam est entré dans sa chair, et a retrouvé de la vitalité. La répétition de son geste lui a permis de construire à son rythme son unité corporelle, d'expérimenter un sentiment de sécurité générateur de guérison ....sa nature a fait le reste : ce problème neurologique s'est considérablement amélioré et de manière durable, malgré les périodes très difficiles qu'il a traversées

## II SE CONSTRUIRE DES REPERES

### 1 - Le Qi Gong au service des adolescents souffrant de troubles de la personnalité

Les adolescents pris en charge au Centre Technique Hôtelier en Savoie ont été placés dans cet établissement par mandat du Juge des enfants ou par les services sociaux du Conseil Général. Le psychologue et les éducateurs travaillent en synergie afin de proposer à ces jeunes gens ou jeunes filles en difficultés relationnelles, toujours traumatisés ou en perte de repères, des « outils » susceptibles de les aider dans leur évolution :

Parmi les orientations possibles, l'indication est de proposer des séances où ces jeunes peuvent expérimenter de la détente, un autre regard sur leurs difficultés à partir de leurs perceptions corporelles et mettre un sens à ce qu'ils rencontrent à travers le lien entre éprouvé, images et pensées.

Cet établissement prépare aux métiers de la restauration, ce qui met en lumière les maladrotes liées à un défaut d'accommodation tonique et de coordination, aux problèmes d'équilibre et d'orientation dans l'espace. Dans nos séances, les jeunes, peuvent travailler très concrètement sur le lien entre leurs tensions internes et l'apprentissage des gestes pour la cuisine et le service.

L'enchaînement des étirements dans la détente m'a fourni de quoi puiser des exercices « éducatifs » pour développer la perception de leur axe, leur grandeur, leur déploiement possible.

Avec d'autres, je me suis servi d'automassages, de respirations pour faciliter une perception nouvelle du calme en eux, et les aider à ajuster leur tonus.

Dès que nous travaillons l'ancrage, et qu'ils s'aperçoivent du confort amené, leur regard change.

Julie est d'origine africaine. Accueillie en France à l'âge de 17 ans après avoir subie de graves violences, elle a bientôt 18 ans quand je la reçois. L'équipe cherche comment soulager ses douleurs récidivantes en haut et à gauche de son ventre. De nombreux examens ont été faits, des antalgiques n'ont pas vraiment amélioré, Julie reste rivée à cette douleur comme à son angoisse. Elle se sent « maudite », promise à du malheur à vie. Je lui fais sentir avec quelques automassages un confort tout simple. J'écoute cette jeune fille parler et l'interroge régulièrement sur les tensions manifestées. M'inspirant de la relaxation, je lui fais sentir comment expirer dans ses tensions. Elle s'aperçoit qu'une part d'elle tient à ses « durcissements musculaires. »

Julie, en tant qu'étrangère, devait passer en commission au ministère des affaires étrangères avec un grand risque d'avoir à retourner au Mali. Elle a pu faire face à l'ensemble des situations « impossibles » pour elle : raconter son histoire, affronter la peur d'avoir à quitter l'équipe soutenance, passer avec succès son examen et trouver un stage pour l'été. Sa douleur récidivante sur le côté avait disparu, et il semble qu'en même temps, la vie s'est montrée plus clémente.

Quels soins non médicamenteux me direz vous ?

Le corps humain a la capacité de retrouver son équilibre. J'ai proposé à ces jeunes de se sentir guidé, canaliser.

Tous ont passé leurs examens de pratique avec succès – alors que certains sont venus avec un grand doute de la part de l'équipe encadrante sur leurs capacités à faire ce métier

Une baisse spectaculaire pour certains des phénomènes anxieux, des douleurs « bizarres » liés à des traumatismes.

Amélioration de l'endormissement, moins de peurs

Gain de motivation

Meilleure prise de responsabilité dans la vie collective

Une concentration scolaire facilitée

## **2 - Apprendre à se connaître : un baume pour apaiser**

Un partenariat avec La CRAM, le Conseil Général et l'association de professionnels de la santé et du service social a permis la création de deux groupes pour des personnes en rupture de lien social du fait de longues maladies, d'invalidité partielle après des accidents, de maladie mentale, de symptômes post-traumatiques ....

Malgré des contextes dramatiques, ces rencontres sont une source d'inspiration, comme une co-création à partir d'un état de « non-savoir », dans un état de disponibilité ouvert : goûter à la saveur d'un toujours en train d'être.

Apprendre ensemble à écouter :

Récit de ce qui émerge sur le moment : douleurs, émotions, soucis..... ce temps d'accueil pour être à l'écoute du climat du groupe du jour.

Schéma pour représenter ce récit dans la complexité du vivant : par exemple : trop de colères ? de pensées ? pas assez de repos ? boulimie. insomnie....Ce schéma au tableau permet de se distancier en se représentant cette émotion récurrente dans un cycle de phénomènes, de favoriser la fonction imageante, et d'orienter vers une représentation énergétique.

Nous échangeons avec les participants et vérifions leur capacité d'accueil et leur attention. Nous veillons à ce que cela reste supportable. Ce temps plus théorique vise à apaiser l'esprit et l'état émotionnel afin de préparer le moment de pratique.

Les séances se sont construites autour d'un apprentissage pour un meilleur confort :

Qi Gong dynamiques ou statiques

Masser les genoux en ondulant la colonne vertébrale

Les 6 sons, avec des préférés selon les semaines.

Dans l'un des deux groupes, ce travail a été repris, très régulièrement :

*Toutes les pensées qui font du bien à la santé, en relation avec du vécu : optimisme, joie simple, détachement, générosité, retardent le vieillissement et traitent les maladies. Monsieur Li*

Les évaluations 2 fois par an soulignent :

Une meilleure capacité à prendre soin d'eux-mêmes et des proches

Une autonomie possible pour trouver de la détente

Globalement, des douleurs moins tenaces et une attitude plus positive quand elles arrivent : beaucoup moins de recours aux médicaments de manière intempestive

Une possibilité de reprendre des liens sociaux et sortir de chez soi

Une prise en compte de leurs besoins : physiques, affectifs, sociaux, spirituels

Un plaisir à retrouver le groupe

### **3 - Notes du Docteur Bernard Lamy : groupe de diabétiques**

Dans mon mini groupe de diabétiques qui a suivi le protocole depuis un an maintenant, j'ai été surpris, et la diabétologue qui les suit également, de constater que ce sont les diabétiques insulino-dépendants qui ont été les plus réguliers avec comme effet majeur un équilibre plus stable de leur diabète évitant les réajustements d'insuline rapide dans la journée.

Ces résultats ont été confirmés par un dosage de Hémoglobine A1 glyquée (reflet de l'équilibre glycémique dans le sang sur une période de trois mois) proches des normes, jusque-là jamais atteintes pour certains.

Tous étaient unanimes pour dire que cette pratique leur avait permis de changer de comportement par rapport à leurs émotions (énervement, colère, impatiences sont sources d'hyperglycémie..) et les motivait pour découvrir leurs corps, ses potentialités et vivre leur santé de façon différente...

### III SE RECONSTRUIRE

Quand le rapport à la maladie peut se penser et transformer le quotidien

#### SOINS ANTI-DOULEURS :

*Monsieur Li: « Se contenter de la vie en nous –  
avoir le cœur paisible, joyeux –  
avoir le corps détendu, c'est ce que redoutent le plus les maladies ».*

Madame P ( peut dire qu'elle ) a mal depuis 25 ans :

Algie vasculaire de la face : Une dilatation des vaisseaux du visage fait pression sur le nerf facial, qui s'enflamme, provoquant des douleurs terribles dans tout l'hémicorps, et surtout dans la moitié du visage concerné.

Endométriose sévère

Enfant, adolescente, elle avait des difficultés psychomotrices importantes, non traitées, qui l'ont considérablement gênée dans ses apprentissages.

Son parcours médical a été jalonné d'hospitalisations diverses y compris psychiatriques avec des traitements lourds. Tentatives de suicide, hémorragies, dérèglement thyroïdien, périodes de prostration en alternance avec des périodes d'hyperactivité et d'addictions diverses dont une alcoolisation importante....tout aurait pu faire croire à une pathologie dont elle ne pouvait sortir.

Mais :

Madame P rencontre au centre anti-douleurs un médecin qui l'initie à l'auto-hypnose, un psychologue qui lui permet de nommer ce qu'elle ressent.

Puis, il y a 15 mois, elle demande à participer à la pratique de Qi Gong. Je lui propose de venir autant qu'elle le souhaite : très régulièrement, madame P pratique, quasi chaque jour, avec un programme essentiellement basé autour de : Etirements dans la détente et l'ouverture ; Les pièces de soie ; les 6 sons et un enchaînement taoïste.

Quand les douleurs sont trop vives, je la reçois en individuel pour un temps de statique ou une marche . Par ailleurs, elle est reçue pour des séances d'acupuncture ou de Tuina.

Je vois Madame P et son mari pour faire le point après 1 an de pratique.

- Madame : *L'amélioration est spectaculaire : non pas que les douleurs aient disparu, elles semblent même plus constantes mais elles sont nettement plus supportables.*

- Monsieur : *A tel point que la bouteille d'oxygène est restée dans la cave depuis plusieurs mois – avant, une bouteille tous les 3 jours était utilisée.*

- Madame : *je ne me fais plus d'injection, même si les crises sont fortes.*

-*En accord avec le médecin, les traitements antalgiques ont tous été arrêtés ainsi que les médicaments pour troubles bi-polaires. Même le régulateur de thyroïde a été stoppé.*

- Le couple a repris une vie satisfaisante pour les deux :

les déplacements sont maintenant possibles – avant la pratique de Qi Gong, madame entrait dans des états comateux quand ils voyageaient

Madame P peut utiliser ses compétences d'empathie, enrichie de son expérience de la maladie pour s'occuper d'une adulte âgée du quartier et mettre en lumière des talents de cuisinière avérée.

- Sa posture est maintenant équilibrée et redressée sans effort.

- Sa démarche est plus souple.

-Madame : *je peux m'habiller, me déshabiller sans effort, et je ne me cogne plus sans cesse.*

Avec une meilleure conscience du volume de son corps, elle s'adapte mieux à son environnement proche. Sa coordination est plus facile : elle chutait chaque fois qu'elle se baissait. Les chutes sont maintenant extrêmement rares.

Elle témoigne :

*« J'ai juste à penser à mon bassin, à mon ancrage dans mon bassin et ça me permet de retrouver mon corps. »*

**CONCLUSION** que j'emprunte à Madame P :

*« le Qi Gong me permet de me reconnaître. Je m'étais perdue.*

*Je reconnecte mon cerveau à mon corps. Je ne me supportais pas. Maintenant, je m'assieds dans mon jardin avec mon chien, je regarde les oiseaux. Je suis bien. Naturelle.*

*Dans le calme, on atteint l'état de non-agir pour tout faire.*

