
FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

LE QI GONG « AU TRAVAIL »



Credit photo : Anne MELCER

CONTACT PUBLIC

FEQGAE
L'Esterel - Bât A-43, avenue Paul Cézanne
13090 Aix-En-Provence
Tél : 04 42 93 34 31 - Fax : 04 42 63 28 75
feqgae@free.fr
www.federationqigong.com

CONTACT PRESSE

Claire Lextray
29, rue Jules Ferry - 93100 Montreuil
Tél : 01 48 59 00 26
Port : 06 07 91 47 07
Fax : 01 48 59 00 39
claire.lextray@wanadoo.fr

Le Qi Gong « *au travail* »

Le Qi Gong, « travail de l'Énergie », est une gymnastique de santé chinoise traditionnelle dont les origines remontent à plus de 5.000 ans et qui constitue un merveilleux outil de prévention et d'entretien de la santé. Les nombreuses méthodes du Qi Gong (plus de 1000) ont pour base commune des exercices inspirés de la médecine chinoise agissant sur l'énergie vitale, qui régularisent l'ensemble des fonctions corporelles et psychiques, reliant corps et esprit dans une perception globale de soi.

Le nombre sans cesse croissant de pratiquants, de professeurs, de lieux de pratique, montre que cet « art énergétique millénaire » se développe dans **la sphère privée** quel que soit son âge, sa profession, son origine, son lieu de vie ...

Nous avons préparé ce dossier : « **Qi Gong au travail** » pour porter à votre connaissance des **expériences innovantes dans la sphère professionnelle** et une réflexion sur ce que le Qi Gong peut apporter au sein de l'entreprise et en quoi il peut aussi constituer un **outil de travail**.

Pour cela, nous avons choisi trois témoignages :

- **Une expérience unique de Qi Gong en milieu carcéral**
- **Un Qi Gong adapté dans le secteur tertiaire**
- **Le Qi Gong dans la relation d'aide pour les professionnels de santé et du secteur social**

Le Qi Gong en adaptant les exercices en fonction du public et du but recherché est une technique qui permet de répondre aux évolutions et spécificités de notre société.

A noter également que si le Qi Gong se développe dans des pays de plus en plus nombreux, et pas seulement dans les pays « riches », c'est qu'il a le double avantage de ne pas utiliser de technologies coûteuses et d'être pratiqué par la personne sur elle-même, renforçant son autonomie et la perception qu'elle a de son propre corps.

Ce dossier a été réalisé grâce aux témoignages recueillis au sein de la Fédération de Qi Gong et Arts Energétiques. L'existence du diplôme fédéral, la charte d'éthique garantissent la qualité de son enseignement. La Fédération organise par ailleurs les Journées nationales du Qi Gong.

La prochaine Journée Nationale du Qi Gong se déroulera le dimanche 8 juin 2008 à Paris, Strasbourg, Tours, Grenoble, Marseille, Toulouse, Montpellier et Rennes.

A noter que la Fédération Européenne de Qi Gong et arts énergétiques conserve le sigle **FEQGAE**, mais s'appelle désormais :

FÉDÉRATION DE QI GONG ET ARTS ÉNERGÉTIQUES

Une expérience de pratique du Qi Gong en milieu carcéral

Infirmière, formée en santé publique, je travaille depuis un peu moins de 10 ans dans le service médical d'un établissement pénitentiaire en Suisse. C'est dans le cadre de séances de relaxation proposées à certaines personnes incarcérées que se situe mon expérience d'utilisation d'exercices de Qi Gong.

Cadre de travail

Il s'agit d'une prison préventive qui accueille des personnes (tous types de délits confondus) en attente de jugement, d'un recours ou condamnées à de courtes peines, inférieures à 3 mois. Cette prison, conçue au départ pour recevoir environ 270 prévenus, est aujourd'hui occupée par une moyenne de 450 détenus.

Notre service médical, composé d'une équipe pluridisciplinaire, permet aux personnes incarcérées d'accéder à des consultations de médecins somaticiens, infirmiers (ères) psychologues, psychiatres. Dans ce contexte de soins, 4 membres de l'équipe infirmière, en accord avec l'équipe pluridisciplinaire, ont souhaité pouvoir proposer dans certains cas, une approche alternative, sous forme de séance de sophrologie, relaxation.

A qui s'adresse l'activité

Nous nous adressons à une population jeune (moyenne d'âge environ 30 ans) en majorité masculine (une seule unité femme, environ 25 places), issue en grande partie de l'immigration (environ 80 % étrangers).

Certains, n'évoquent pas de problème de santé particulier à leur entrée. D'autres peuvent présenter des problèmes somatiques tels que diabète, insuffisance cardiaque, blessures diverses ou des troubles psychiques : état dépressif, idées suicidaires, addictions.

Mais quelle que soit la situation (physique, psychique, sociale) de la personne à son arrivée en détention, l'incarcération en elle-même est toujours vécue comme fortement anxiogène.

Les personnes incarcérées ont à faire face à la privation de liberté, à la promiscuité, à l'éloignement des proches, à l'incertitude quant à l'issue de la procédure judiciaire. Autant d'éléments qui constituent des facteurs de stress majeurs.

Les personnes prévenues se retrouvent momentanément et parfois définitivement privées de leur emploi. Comme l'évoque Monique Gisel-Bugnon :

« La prison rompt les liens familiaux ou amicaux. Elle lui fait perdre bien souvent son emploi, son logement ; elle brise en lui le sens des initiatives et des responsabilités ; elle engendre fréquemment des troubles de la personnalité. »

Parmi les personnes incarcérées, beaucoup se plaignent en effet, de troubles anxieux, de difficultés de sommeil qui peuvent se traduire par divers problèmes somatiques (digestifs, cutanés, douleurs de dos, de tête).

Pour des personnes dont la détention se prolonge, et pour éviter d'avoir systématiquement recours à une médication pouvant induire des effets secondaires et de la dépendance, nous suggérons parfois aux patients qui le souhaitent, des séances de relaxation.

Indication au Qi Gong

Ayant moi-même expérimenté les effets relaxants des exercices de Qi Gong au travers d'une pratique de 13 ans de Tai Chi et d'enseignement depuis 5 ans de cette discipline, il m'a paru adéquat d'intégrer dans mes séances, quelques exercices de Qi Gong.

L'approche présente le double avantage de ne pas nécessiter de matériel particulier et de pouvoir se pratiquer dans un espace restreint. De plus les exercices sont simples et n'exigent pas de conditions physiques préalables.

L'objectif prioritaire est de pouvoir offrir une alternative ou un soutien à une médication parfois lourde, pour apaiser les problèmes d'anxiété, de tensions corporelles, d'insomnie. Il s'agit aussi de renforcer la personne dans ses propres capacités à faire face aux situations stressantes, de lui permettre d'augmenter son autonomie en s'appropriant quelques outils, utilisables en cellule à toutes heures du jour ou de la nuit.

Type d'exercices utilisés

En priorité des exercices de préparation :

Ex. d'ondulation :

- déplacement latéral du poids du corps d'une jambe sur l'autre avec balancement des bras ballants qui viennent frapper doucement les flancs et bas du dos

Ex. d'étirement :

- Tête s'oriente vers le sol et entraîne progressivement par son poids, le reste du dos. Remonter en déroulant le dos à partir du sacrum
- Brocarts : séparer Ciel/Terre : une paume soutient le ciel, l'autre repousse la terre

Travail sur la posture : axe du corps, bascule du bassin, connexion avec le ciel et la terre

Respiration :

- Mouvements de tête (vers le ht-bas-gauche-droite) couplés à la respiration
- Dos d'une main sur le sacrum, l'autre est placée devant le bas-ventre, poignet cassé, paume vers la terre. Inspire le bras avant monte vers le ciel suivi du regard, et redescend sur le côté à l'expire puis inversion des bras dans un enchaînement fluide

Intérêt de l'approche

Le bénéfice en termes de soulagement immédiat est souvent visible en cours de séance : détente des traits du visage, des épaules, augmentation de l'amplitude respiratoire et diminution de la fréquence. Les patients confirment eux-mêmes cet effet relaxant. Certains parviennent à apprendre et à reproduire des exercices en cellule. Ils disent en avoir retiré de la détente, une diminution des ruminations, un endormissement facilité. Pour d'autres,

l'expérience est trop nouvelle et leur capacité de concentration trop réduite pour qu'ils entraînent régulièrement ces exercices et en tirent un bénéfice à plus long terme. La durée de détention étant très variable, certains ont donc profité d'une série d'environ 4-5 séances (1x/sem), alors que d'autres n'en ont eu que 1-2. Difficile donc d'évaluer plus finement l'impact de cette pratique qui mériterait de pouvoir être expérimentée à plus large échelle et sur une plus longue durée.

Conclusion

Pour ma part, ce qui m'apparaît intéressant dans cette démarche, c'est qu'elle me semble ouvrir de nouvelles perspectives aux personnes incarcérées. Alors que physiquement, elles se trouvent dans un lieu de contention, de restriction de l'espace, ce type d'exercices permet d'explorer et peut-être de développer un nouvel espace intérieur. Alors que toute la structure carcérale concourt à les maintenir dans une inactivité et un état de passivité vis-à-vis d'eux-mêmes, cette approche tend à les remettre en mouvement, à les rendre à nouveau davantage acteur de leur propre existence. Parce qu'elle leur permet d'exercer un certain contrôle sur ce qui se passe en eux, et pas la même de mieux moduler leur réponse émotionnelle, cette orientation, me paraît particulièrement indiquée dans ce milieu. Elle permet aux personnes qui la pratiquent, alors qu'elles se trouvent plongées dans une situation de dépendance extrême, d'initier une nouvelle dynamique d'autonomie, de renforcer leur sentiment de compétence, et d'estime de soi, si nécessaire dans une perspective de réinsertion future.

Un Qi Gong adapté dans le secteur tertiaire

Sophie Clémenceau, Professeur de Qi Gong, fondatrice du centre ETRE SON TAO

Public concerné

Secteur tertiaire sur Toulouse: ingénieurs, responsables d'équipes, personnel administratif – âges entre 30 et 55 ans environ

Indications

La plupart des personnes passent des heures assises derrière un ordinateur et souffrent de maux physiques tel que mal de dos, de nuque, problèmes oculaires etc... ajouté à cela souvent un stress qui crée des désordres émotionnels et qui se répercute sur le rythme biologique.

Spécificité du Qi Gong en entreprise

Ce qui m'a semblé intéressant a été de proposer **des exercices utilisables sur le lieu même du travail**, ce qui voulait dire : avec des mouvements simples, facilement mémorisables et praticables dans un bureau.

Intérêt du Qi Gong

A terme, le retour sur investissement pour l'entreprise peut être lié à une diminution de l'absentéisme dans la mesure où chacun développe un mieux-être personnel. Il permet aussi de développer un autre sens de l'écoute de soi-même et de l'autre et donc d'améliorer la communication entre les individus

Pourquoi ai-je créé ce module spécifique intitulé Qi Gong au travail'

En 1985, époque où j'ai commencé à pratiquer le Qi Gong, je vivais en région parisienne et comme bon nombre de parisiens, je menais une vie stressante avec un rythme soutenu. Les bienfaits de ma pratique que j'ai pu ressentir très rapidement, m'ont rendue enthousiaste et convaincue des apports de cet art ancestral pour répondre à certains maux de notre monde moderne. Quelques années plus tard, en 1994, je commençais moi-même à enseigner afin de « redonner ce que j'avais reçu » et j'avais la conviction que le Qi Gong peut être bénéfique en complément de nombreuses disciplines (sports, musique ou autres arts...) mais aussi pour différents publics (personnes âgées, adolescents, handicapés...) ou différents contextes (privés mais aussi professionnels). **Puisque le Qi Gong permet de prendre en charge d'une autre manière la gestion de sa santé, de ses émotions et donc de sa fatigue et de son stress, je me suis dit qu'il suffisait d'adapter les exercices en fonction du public et du but recherché. C'est d'ailleurs ce qu'ont fait les Maîtres chinois en créant des enchaînements spécifiques pour les femmes, pour réguler les énergies saisonnières, etc...**

Une technique de « Qi Gong au travail »

Depuis 1995 où je me consacre exclusivement à mes professions d'enseignante de Qi Gong et de thérapeute, j'ai eu l'occasion de côtoyer toute une clientèle issue de différents milieux professionnels, en particulier du tertiaire, et donc ayant des maux spécifiques. Beaucoup de formes de Qi Gong peuvent bien sûr répondre à cela, mais ce qui me semblait intéressant était de proposer **des exercices utilisables sur le lieu même du travail**, ce qui voulait dire : avec des mouvements simples, facilement mémorisables et praticables dans un bureau.

C'est ce que j'ai donc fait en créant un module complet qui se compose :

- d'une technique simple de relaxation
- d'une série d'auto-massages spécifiques s'adressant aux parties du corps les plus sollicitées, par exemple les yeux, la nuque, le dos...
- d'exercices simples à la fois dynamiques et relaxants qui favorisent la détente mais aussi la mobilisation du QI (énergie)

Ce que j'explique dans le document que je fournis aux pratiquants c'est que les « inconforts » physiques ressentis en passant des heures assis viennent entre autres de ce que l'on appelle en Médecine Chinoise « des stagnations d'énergie ». A cela le QI GONG (qui se traduit par *travail de l'énergie*) apporte des réponses à travers une multitude d'exercices qui ont tous pour but de faire circuler et renforcer « le QI » (énergie). Je leur précise bien sûr que cela ne « remplacera pas » la nécessité de voir son médecin en cas de pathologies chroniques ou aiguës.

Ce module a été aussi conçu de telle façon que ces exercices puissent être effectués indépendamment les uns des autres et donc en fonction du besoin et du temps disponible.

Par exemple voici une série qui favorisera la détente de la nuque et peut être effectuée soit debout, soit assis sur une chaise

Auto-massages sur la nuque

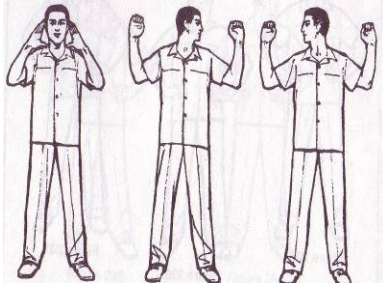
- a. Frictionner la base du crâne avec les doigts à plat puis la nuque avec la paume des mains
- b. Masser la nuque latéralement avec le bout des doigts :
 - placer la main droite en creux, la pulpe des doigts en contact avec la nuque sous l'oreille gauche, la tête est tournée vers la gauche
 - Tourner lentement le visage vers l'avant en même temps que les doigts glissent jusqu'au milieu de la nuque en appuyant légèrement, puis ramener lentement la tête et la main vers la gauche.
 - Répéter plusieurs fois ce geste avant d'effectuer le même mouvement de l'autre côté.

Détendre la nuque

Les mains sont posées sur les hanches, le dos est droit et les pieds écartés de la largeur des épaules.

- a. inspir : tourner lentement la tête vers la gauche expir : ramener la tête vers l'avant
- b. faire la même chose vers la droite
- c. (à ne pas faire en cas de cervicalgies aiguës) inspir : pencher légèrement la tête vers l'arrière expir : redresser la tête
- d. inspir : pencher la tête en avant, expir : redresser la tête

Bras en arc



- a. Elever les mains devant le visage, les paumes vers
- b. Les avant-bras s'écartent, les mains se ferment en
bras sont à la verticale, poings à hauteur des yeux)
- c. inspir, la tête se tourne à gauche, le regard reste à
creux - expir : revenir en position de départ
- d. idem à droite

Cet exercice aura l'avantage de favoriser aussi la détente oculaire

Une collaboration avec l'entreprise

Je tiens à préciser que ce module a reçu un accueil très favorable en entreprise, où je le propose, entre autre, sous forme de module « anti-stress ». Un travail de collaboration avec le médecin du travail et la responsable de formation d'une grande entreprise toulousaine m'a permis d'en affiner les contenus, de même que le « questionnaire qualité » rempli par les pratiquants en fin de session.

Témoignages d'ingénieurs et d'informaticiens

« Ces exercices sont simples, faciles à reproduire. Les indications sur les bienfaits des mouvements sont intéressantes. » P.

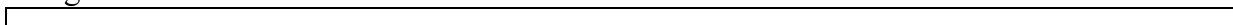
« Ce module est très pédagogique » S.

« Dans mon activité professionnelle, le Qi Gong m'apporte une meilleure confiance en moi, une plus grande concentration, le moyen de recharger mon énergie en cas de fatigue, de me calmer en cas de stress, de réagir aux événements avec plus de modération et de sérénité. » I.

« La pratique du Qi Gong telle que proposée dans le cadre professionnel m'apaise l'esprit et me rend un plus centré sur moi même. » J.

Conclusion

Je suis totalement convaincue des apports bénéfiques du Qi Gong dans ce cadre, reste à en persuader un peu plus les décideurs des différents secteurs professionnels ! La popularisation du Qi Gong de ces 5 dernières années devrait nous rendre la tâche de plus en plus facile dans ce sens ! Et nous pourrions bien voir cet art énergétique s'insérer de plus en plus dans les différents milieux professionnels, au grand bénéfice de tous, puisqu'il apporte harmonie et énergie !



Le Qi Gong dans la relation d'aide

Professionnels de santé et du secteur social

Nicole Bernard, Professeur de Qi Gong au sein de l'école de l'Art du Chi

Nicole Bernard pratique une méthode de Qi Gong : l'Art du Chi depuis 30 ans. Après avoir abandonné son métier d'architecte, elle se forme auprès de Vlady Stévanovitch pendant 23 ans. Parallèlement, elle enseigne dans de nombreux pays et y fonde des Écoles de l'Art du Chi. Elle est maintenant installée à Paris et dans les Yvelines où elle continue d'enseigner, de former des enseignants et, bien sûr, de pratiquer. Elle recherche depuis plusieurs années les moyens d'adapter les techniques énergétiques afin de les rendre ainsi accessibles aux professionnels du domaine de l'entreprise et du domaine de la santé et de l'aide sociale.

Objectifs

-Aborder le domaine énergétique de façon concrète et pratique.

Lorsqu'on se retrouve face à un patient la pratique prend le pas sur la théorie. Très souvent on ne sait pas comment faire pour ne pas s'épuiser, comment faire pour se régénérer, comment établir une relation dont l'efficacité va se vérifier par la qualité de ce qui est vécu et non par l'information verbale échangée. Comment évaluer ce degré de qualité.

-Acquérir des techniques utiles pour soi et pour ses patients.

Ces techniques sont corporelles. Elles font aussi appel à la volonté et à notre capacité de concentration mais passent par l'apprentissage de l'utilisation de notre corps un peu comme le musicien joue de son instrument.

Contenu de la pratique

LA QUALITE DE PRESENCE : fondement de l'efficacité.

1) Se centrer : percevoir et engager le Tan Tien

Nous apprenons à percevoir le centre de focalisation de l'énergie vitale (Tan Tien en chinois). Agir en engageant le Tan Tien donne une aisance et une efficacité impossible à atteindre autrement. Cela est dû au fait qu'en engageant le Tan Tien dans chacun de ses actes la personne mobilise l'énergie qui y est naturellement emmagasinée. Une puissance et une capacité de concentration accrue se révèlent alors.

2) Champs énergétique/Communication/Écoute

Le Chi n'est pas une notion théorique mais bien une réalité physique vérifiable par les organes des sens. En développant et affinant la sensibilité de la main, organe privilégié de la perception du Chi nous affinons nos perceptions énergétiques à la fois en nous-même, dans l'environnement et en l'autre. Puis nous pouvons apprendre à sentir notre champ énergétique et à l'utiliser dans la communication avec le patient.

LA FATIGUE : une solution.

Beaucoup de professionnels de santé (médecins, infirmiers ...) ressentent la fatigue, parfois même jusqu'à l'épuisement. Ceci est dû aux contacts quotidiens avec les patients. Par une technique de mobilisation spécifique, dite de « la petite boucle », nous apprenons à nous protéger sans pour autant nous fermer au patient.

L'APPLICATION DANS LE CADRE PROFESSIONNEL

Intégration des techniques : mises en situation et supervision ; comment transmettre des outils simples pour se centrer, se renforcer.