

Introduction à l'enquête de la FEQGAE.

L'enquête présentée dans ce bulletin est le fruit d'une rencontre. Celle de deux projets ayant pour point commun la pratique du Qi Gong. Annick Ronné-Le-Verre et Dominique Casaÿs m'ont fait part de leur souhait de développer une enquête pour la Fédération alors que je poursuivais mes recherches de thèse à Orléans sur les *états de conscience du corps dans la pratique du Qi Gong*. Le projet du questionnaire était une chance pour moi de mieux comprendre l'évolution du Qi Gong en France tandis qu'il offrait la possibilité aux licenciés de mieux connaître les profils sociologiques de leur fédération. J'ai accepté avec enthousiasme la demande: il y a un an commençait le lancement des questionnaires; voici aujourd'hui les résultats de l'enquête.

Qui pratique ? Que pratique t'on ? Où ? Comment ? Pourquoi ? Telles étaient les questions que se posait le bureau fédéral soucieux d'accompagner au plus près les pratiquants, les enseignants et les formateurs. Quels types de phénomènes subjectifs vit-on dans la pratique du Qi Gong ? Quel sens donnent les pratiquants à ces phénomènes? Telles étaient mes interrogations liées aux problématiques des *états modifiés de conscience* et de l'éducation corporelle, partagées avec mon laboratoire d'attachement (AMCO).

La particularité de l'élaboration de cette étude est d'avoir été conçue dans l'interaction de deux démarches. D'une part, plusieurs questions à dominante sociologiques ont été posées aux pratiquants afin de décrire de manière "extérieure" leur activité (genre, sexe, âge, CSP, lieu de pratique, fréquence de pratique...etc.). D'autre part, plusieurs questions portant sur les représentations personnelles de l'activité Qi Gong ont été formulées. Celles-ci, faisant appel à une dimension subjective, visaient à comprendre plus précisément les "états intérieurs" de la pratique (sensations, expérience vécue dans l'apprentissage, représentation d'une pratique sérieuse).

Dans cette perspective, les questions ont été élaborées à partir d'une trentaine d'entretiens menés avec des pratiquants et/ou enseignants. Ceux-ci ont permis de dégager les principales catégories de réponses les plus fréquemment citées et de déterminer alors un ensemble de questions pertinentes. Par exemple, pour quelles raisons le Qi Gong est-il pratiqué ? (développer une conscience de soi et de son corps, un désir de mieux-être, une attirance pour les phénomènes d'énergie du corps...). Au terme de ces différentes étapes, l'enquête s'est divisée en cinq parties : la première traite du profil des pratiquants, la deuxième des conditions de pratiques, la troisième de la représentation du Qi Gong, la quatrième de l'expérience du Qi Gong tel qu'il est vécu par les pratiquants ; enfin la dernière partie traite du rapport des pratiquants avec leur communauté de pratique. L'expérience de Chantal Milan, retraitée de l'INSERM (élève de l'école du Qi), nous a permis d'avoir un troisième point de vue intéressant pour analyser le questionnaire.

Finalement, 734 questionnaires ont été traités pour environ 7000 pratiquants recensés. C'est un échantillon relativement important puisqu'il porte sur 10% des pratiquants de la Fédération. C'est une première en France, bien que beaucoup de travaux très intéressants aient déjà été réalisés à l'étranger, notamment en Chine, aux Etats-Unis (ou en Allemagne comme Yves Requena l'a présenté dans le précédent bulletin). Les différentes statistiques présentées offriront, je l'espère, un ensemble d'informations qui permettront de comprendre ce que représente aujourd'hui le Qi Gong dans la société française. Toutefois, comme toute enquête et comme tout travail de recherche scientifique, il faut rester lucide sur la portée des données. Confronté à une pratique personnalisée et intime, cette enquête dresse seulement un premier état des lieux et ne prétend pas être exhaustive. L'ensemble des réponses recueillies apporte un ton, une couleur et des détails qui façonnent une fresque inachevée mais réelle de ce que peut être le Qi Gong au quotidien pour beaucoup de pratiquants.

Les lecteurs du bulletin ont maintenant la possibilité de finaliser la dernière phase de ce projet d'enquête en définissant son mode d'utilisation. Certains s'y retrouveront, d'autres y verront des oublis : les connaissances exposées ici ne sont pas fondamentales. J'ose espérer cependant que les enseignants, pratiquants et membres de la FEQGAE trouveront entre les lignes de ces résultats un bel outil pour discuter de leur progression dans l'évolution de la pratique du Qi Gong.

Marceau Chenault
A.T.E.R. Faculté de l'éducation physique et du Sport d'Orléans

1) Qui Pratique ?

Âge

Quel est votre âge ?

Moyenne = **51.61** Ecart-type = **12.73**

Non réponse	8	1.1%
Moins de 20	2	0.3%
De 20 à 29	26	3.5%
De 30 à 39	97	13.2%
De 40 à 49	185	25.2%
De 50 à 59	213	29.0%
De 60 à 69	146	19.9%
70 et plus	57	7.8%
Total	734	100.0%

La majorité des pratiquants de Qi Gong qui ont répondu à l'enquête ont entre 40 et 59 ans.

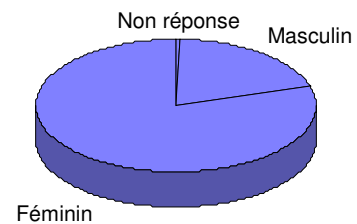
La moyenne d'âge de ces personnes est de 52 ans.

4 personnes sur 5 sont des femmes dans la population des pratiquants.

Sexe

Votre sexe ?

Non réponse	4	0.5%
Masculin	150	20.4%
Féminin	580	79.0%
Total	734	100.0%



Années de pratique

Depuis combien d'années pratiquez vous ?

Moyenne = **4.29** Ecart-type = **5.19**

Non réponse	13	1.8%
Moins de 1.00	152	20.7%
De 1.00 à 2.00	111	15.1%
De 2.00 à 3.00	89	12.1%
De 3.00 à 4.00	87	11.9%
De 4.00 à 5.00	58	7.9%
De 5.00 à 6.00	48	6.5%
De 6.00 à 10.00	71	9.7%
De 10.00 à 15.00	65	8.9%
De 15.00 à 20.00	21	2.9%
De 20.00 à 25.00	12	1.6%
...	7	1.0%
Total	734	100.0%

Un peu plus d'1/3 des pratiquants interrogés ont moins de 2 ans de pratique (35,8%).

Presque 1/3 des autres pratiquants ont entre 2 et 5 ans de pratique (31,9%).

Ceux du dernier tiers ont entre 6 et 25 années de pratique (30,9%).

7 sur 734 personnes pratiquent le Qi Gong depuis 25 ans ou plus!

Si l'on s'en tient uniquement à l'ancienneté dans la pratique du Qi Gong comme critère d'expertise, on peut dire que les personnes qui ont répondu aux questionnaires s'équilibrent équitablement entre pratiquants débutants, pratiquants avancés et pratiquants confirmés.

Les professions des pratiquants

Catégorie Socio-Professionnelle (CSP)	Pratiquants de Qi Gong FEQGAE 2004/2005	Répartition de la Population française de 15 ans et plus (INSEE 2004)*
Agriculteurs	0,3	1,4
Artisans, commerçants, chefs d'entreprises	3,2	3,1
Cadres, professions intellectuelles supérieures	14,3	7,6
Professions de l'information, des arts et spectacles	2,6	0,5
Cadres administratif et commerciaux d'entreprise	5,2	2,1
Cadres de la fonction publique	3,1	0,7
Professions libérales	3,4	0,7
Professions intermédiaires	29,8	12,4
Professions de la fonction publique	13,5	2,6
Professions de la santé et du travail social	13,6	2,3
Professions administratives et commerciales des entreprises	0,8	3,9
Techniciens et Agents de maîtrise	2,5	3,5
Clergé, religieux	0	0,2
Employés	12,2	16
Employés de la fonction publique	4,1	4,7
Employés d'entreprise	4,1	3,9
Employés de commerce	2,6	2,5
Services directs aux particuliers	1,4	3,8
Policiers et militaires	0	1,1
Ouvriers	1,1	14,1
Retraités	24	30,3
Sans emploi	7,4	15,3
Non réponse	7,2	
Effectif total	100%	100%

Nous avons repris dans ce tableau les Catégories Socio-Professionnelles (CSP) utilisées par l'INSEE pour le recensement de 1999. Huit grandes familles de CSP se différencient parmi les 20 catégories plus fines présentées: 1° Agriculteurs, 2° Artisans, commerçants, chefs d'entreprises, 3° Cadres, professions intellectuelles supérieures, 4° Professions intermédiaires, 5° Employés, 6° Ouvriers, 7° Retraités, 8° Sans emploi (les étudiants, sans emploi, invalides, etc.).

La comparaison entre la répartition par CSP des pratiquants de Qi Gong et la répartition de la population française de 15 ans et plus par CSP (étude INSEE 2004), nous permet de faire des constats assez simples.

C'est la catégorie des Professions intermédiaires qui est la plus représentée parmi les pratiquants qui ont répondu : on y retrouve de manière importante toutes les professions concernant la santé (médecin, infirmier, pharmacien, kinésithérapeute, thérapeutes,...etc.). Les enseignants de l'éducation nationale représentent également une part importante dans la catégorie des professions de la fonction publique.

Les retraités forment l'effectif le plus important en terme de pratiquants (176 personnes sur 734). Ils forment la deuxième CSP des personnes interrogées. Néanmoins en terme de répartition sociale, leur pourcentage est moins élevé au sein de la FEQGAE que dans la société en générale.

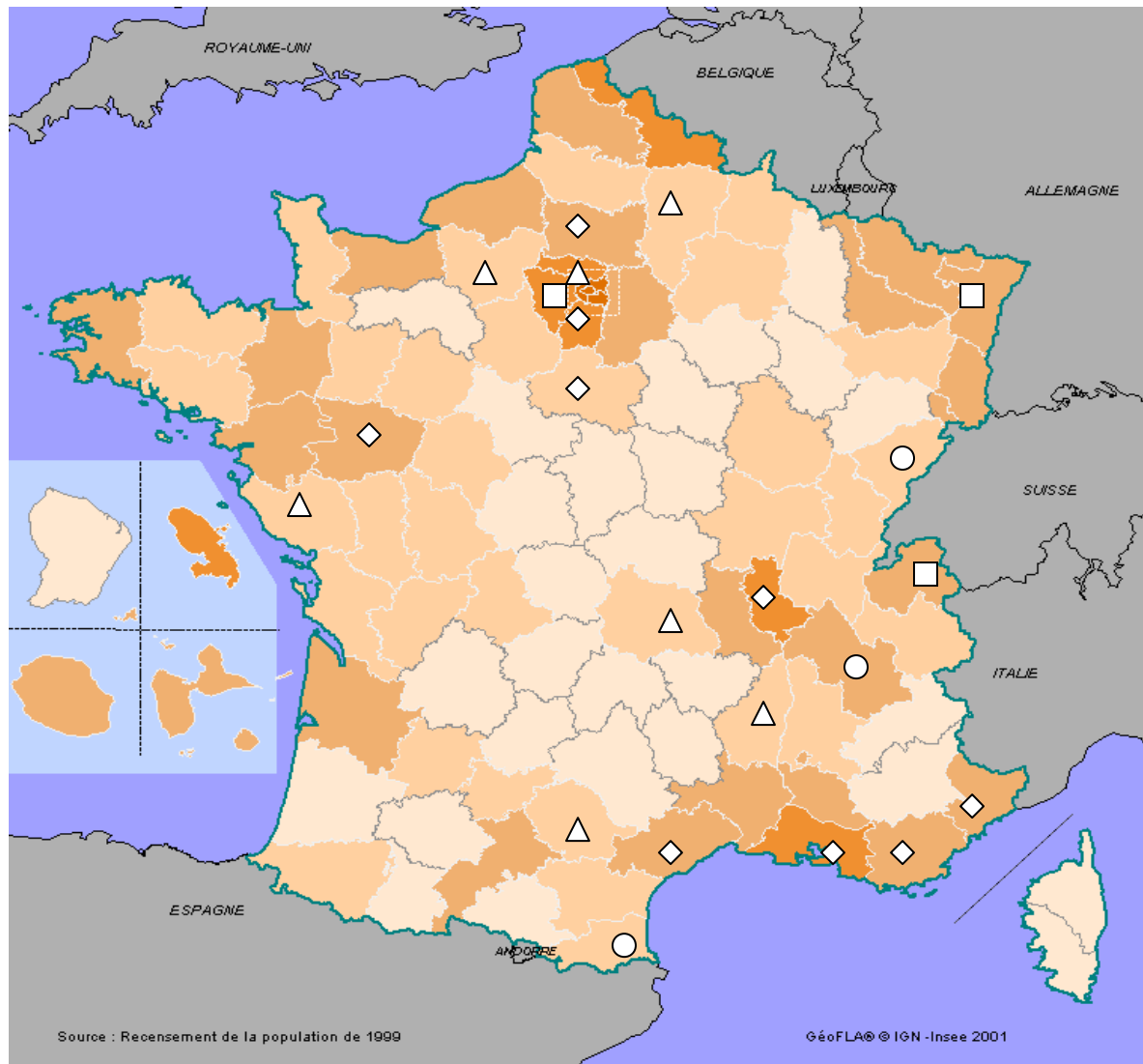
La deuxième CSP la plus représentative des pratiquants de la fédération est celle des Cadres, Fonctions intellectuelles et supérieurs. En effet, bien qu'inférieur en nombre aux retraités, leur répartition au sein de la fédération est deux fois supérieure à la répartition nationale.

Seule la CSP des artisans, commerçants et chef d'entreprise conserve une répartition égale à celle de la société française. Tandis que les CSP des Agriculteurs, des Sans emploi et plus particulièrement encore des Ouvriers sont nettement inférieur aux moyennes de répartitions nationales.

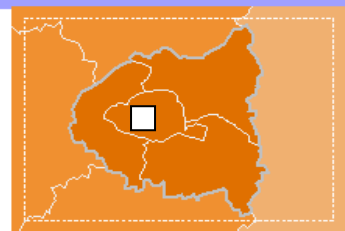
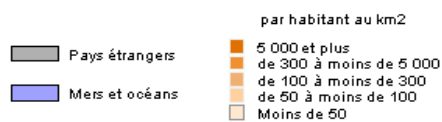
* résultats parus dans les *Tableaux de l'économie française*, INSEE, éd. 2005.

Répartition géographique des pratiquants

Carte INSEE Recensement 1999



Légende



Légende :

De 45 à 60 pratiquants :	
De 30 à 44 pratiquants :	
De 15 à 29 pratiquants :	
Moins de 15 pratiquants :	

Des questionnaires de 64 départements différents nous sont revenus. Nous avons affiché ici les 20 premiers départements en terme d'effectif (où l'on compte au moins 10 pratiquants ayant répondu).

Le sud-ouest est majoritairement représenté. Si l'on compare le nombre de pratiquant à la densité de la population, on observe que se sont les départements de Haute-Savoie et d'Alsace qui compte le plus de pratiquants.

2) Les conditions de pratique

Nombre d'école(s) / association(s)

Combien d'écoles ou d'associations différentes avez-vous suivies régulièrement ?

Répartition en 4 classes de même amplitude

Non réponse	105	14.3%	
Moins de 1	24	3.3%	
1	424	57.8%	
2	129	17.6%	
3 et plus	52	7.1%	
Total	734	100.0%	

La majorité des 734 pratiquants qui ont répondu au questionnaire déclarent suivre une seule école ou association (57,8%).

Presque 1/4 des pratiquants suivent au moins 2 écoles ou associations (24,2%).

Quelques personnes ont coché les 2 réponses possibles à cette question.

Mais au final, on peut dire que pour au moins 3 personnes sur 4, c'est la pratique en groupe qui prime.

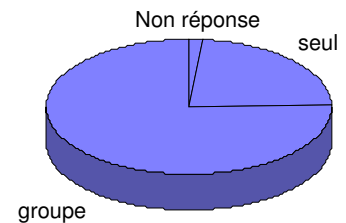
On peut penser qu'il s'agit des cours suivis chaque semaine.

Pratique seul ou en groupe

Pratiquez-vous le plus souvent :

Somme des pourcentages différente de 100 du fait des réponses multiples.

Non réponse	12	1.6%
seul	183	24.9%
groupe	603	82.2%
Total	734	



Nombre de méthode

Combien de méthode(s) de Qi Gong pratiquez-vous régulièrement ?

Moyenne = 1.92

Répartition en 5 classes de même amplitude

Non réponse	195	26.6%	
Moins de 2	313	42.6%	
De 2 à 3	161	21.9%	
De 4 à 5	43	5.9%	
De 6 à 7	15	2.0%	
8 et plus	7	1.0%	
Total	734	100.0%	

2 personnes sur 5 pratiquent une seule méthode. 1/4 des pratiquants déclarent pratiquer de 2 à 4 méthodes. 35 personnes sur 734 pratiquent au moins 5 méthodes (jusqu'à 9 méthodes).

Il faut noter qu'un peu plus d'1/4 des pratiquants n'ont pas répondu à cette question (26,6%) : on peut penser que beaucoup de débutants ne savent pas ce qu'ils pratiquent et donc combien de méthodes ils apprennent. Il est possible également que certains enseignants présentent des exercices de Qi Gong différents sans s'attacher à une méthode précise.

Nom des méthodes

Laquelle ou lesquelles ?

73 valeurs différentes

Somme des pourcentages différente de 100 du fait des suppressions.

Non réponse	330	45.0%
Dao Yin Yang Sheng Gong	97	13.2%
Nei Yang Gong	83	11.3%
Ba Duan Jin	72	9.8%
Dao Yin Qi Gong	71	9.7%
Divers Qi Gong	51	6.9%
Tai Ji Qi Gong	48	6.5%
Zhi Neng Qi Gong	43	5.9%
L'art du Chi	38	5.2%
Méthode Professeur/Ecole	35	4.8%
Wu Dang Qi Gong	32	4.4%
Hui Chun Gong	30	4.1%
Yang Sheng Qi Gong	24	3.3%
Qi Gong de la femme	20	2.7%
Liu Zi Jue	19	2.6%
Qi Gong des méridiens	18	2.5%
Wu Qin Xi	12	1.6%
Zhan Zhuang	12	1.6%
Enchaînement	11	1.5%
Yi Jin Jing	10	1.4%
Massage	6	0.8%
Qi Gong Taoïste	6	0.8%
Les 8 postures de Shaolin	5	0.7%
La main du Tai Ji	3	0.4%
Qi Gong de la silhouette	3	0.4%
Qi Gong de la tortue	3	0.4%
Qi Gong des 5 organes	3	0.4%
Qi Gong du corps de jade	3	0.4%
Ba Gua	2	0.3%
Qi Gong bleu	2	0.3%
Sheng Zhen Wuji Yuan Gong	2	0.3%
...	43	5.9%
Total	734	154.9%

La première donnée à prendre en compte dans ce tableau est celle des non-réponses. 330 personnes sur 734 n'ont pas répondu: ceci peut supposer d'une part que le terme de "méthode" n'était pas clair pour certains, mais aussi que beaucoup ne connaissent pas le nom des méthodes de Qi Gong pratiquées. En témoigne également les orthographes erronées qui ont été utilisées pour dénommer les méthodes.

73 méthodes différentes apparaissent; ce chiffre est approximatif; nous avons parfois regroupé plusieurs types de réponses dans une même catégorie.

Nous avons rangé dans la catégorie "Méthode Professeur/Ecole", toutes les réponses qui ne citaient pas un nom de méthode mais un nom de professeur ou d'école comme: les Temps du corps, l'IEQG, FEQGAE, Kimetao, Malou Hamert, Khulin Zang, Liu Dong, etc.. Dans la catégorie "Tai Ji Qi Gong", nous avons classé la réponse Tai Ji Quan souvent citée (et qui témoigne peut-être aussi d'une confusion entre Tai Ji Quan et Qi Gong pour certains pratiquants?), mais aussi le Tai Ji Zhang cité plusieurs fois.

On trouve dans la catégorie "divers Qi Gong", toutes les réponses qui ne citaient, à notre connaissance, pas de nom de Qi Gong, mais des caractéristiques du Qi Gong: Qi Gong interne, de santé, dynamique, statique, de relaxation, de base, thérapeutique, martial...etc.

Enfin, dans la catégorie « enchaînement », nous avons classé, entre autres, les 18 mouvements, les 20, les 24, les 108 et les 127 mouvements (donc également des enchaînements de Tai Ji Quan).

Les noms qui n'apparaissent pas dans le tableau sont les noms de Qi Gong qui n'ont été cités qu'une fois (comme le Qi Gong bleu, le Qi Gong des 5 tibétains, des trois cercles, des yeux, du soleil, de la grue, de la belle jeunesse, du souffle du vent, des axes).

Les méthodes citées le plus souvent sont évidemment celles qui sont diffusées par la FEQGAE: le Dao Yin Yang Sheng Gong, Nei Yang Gong, le Ba Duan Jin; vient ensuite le Zhi Neng Qi Gong, l'art du Chi, le Wu Dang Qi Gong ou le Hui Chun Gong. Le Yang Sheng Qi Gong ou le Dao Yin Qi Gong souvent cités ne sont pas des méthodes précisément mais plutôt des familles d'exercices.

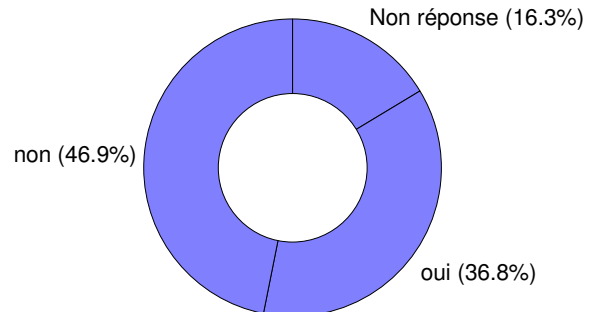
Sur cette question, on voit que les manières de pratiquer ne sont pas identiques.

Presque la moitié des personnes apprennent une ou des méthodes complètes (46,9%).

Toutefois, plus d'1/3 des personnes utilisent des exercices de méthodes qu'il ne pratiquent pas entièrement.

Posture(s) et méthode(s)

Pratiquez-vous des postures prises dans différentes méthodes sans pratiquer de méthode(s) complète(s) ?



Fréquence de pratique

Quelle est votre fréquence de pratique en moyenne ?

Non réponse	3	0.4%
deux fois par jour	25	3.4%
une fois par jour	95	12.9%
plusieurs fois par semaine	266	36.2%
une fois par semaine	318	43.3%
plusieurs fois par mois	22	3.0%
une fois par mois	5	0.7%
Total	734	100.0%

La moitié des pratiquants font Qi Gong au moins deux fois par semaine (52,6%). L'autre moitié pratique, en majorité, une seule fois par semaine (43,3%).

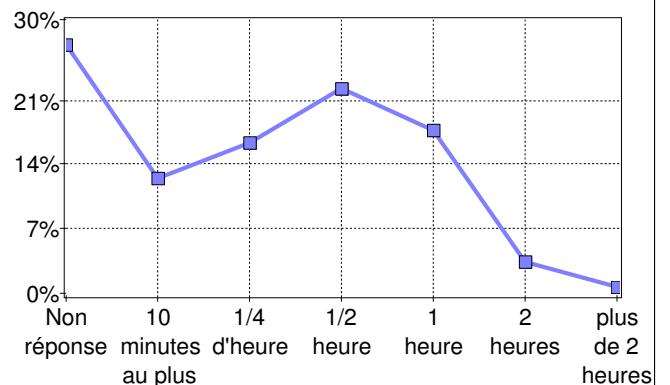
Le temps de pratique le plus fréquemment cité est d'1/2 heure.

La majorité des pratiquants (68,8%) pratiquent entre 10 min et 1heure.

Temps de pratique

Combien de temps en moyenne durent vos séances, si vous pratiquez seul ?

Non réponse	199	27.1%
10 minutes au plus	92	12.5%
1/4 d'heure	120	16.3%
1/2 heure	164	22.3%
1 heure	130	17.7%
2 heures	25	3.4%
plus de 2 heures	4	0.5%
Total	734	100.0%

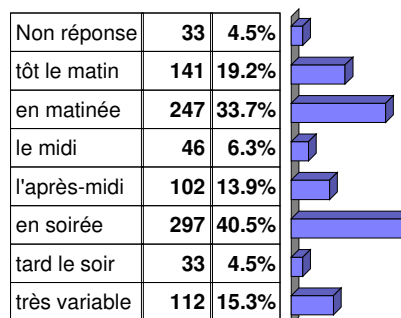


Les personnes pratiquent en majorité (52,9%) le matin : tôt ou dans la matinée. La soirée vient ensuite comme le moment de pratique privilégié pour 40,5% des personnes interrogées.

Il correspond sans doute au cours en commun qui constitue le principal temps de pratique pour la majorité des personnes.

Les moments de pratique

A quel moment de la journée pratiquez-vous généralement ?



Lieu de pratique

Où pratiquez-vous le plus souvent ?

Non réponse	10	1.4%
au lieu de cours	521	71.0%
chez vous	240	32.7%
au lieu de stage ou de formation	38	5.2%
autre	20	2.7%

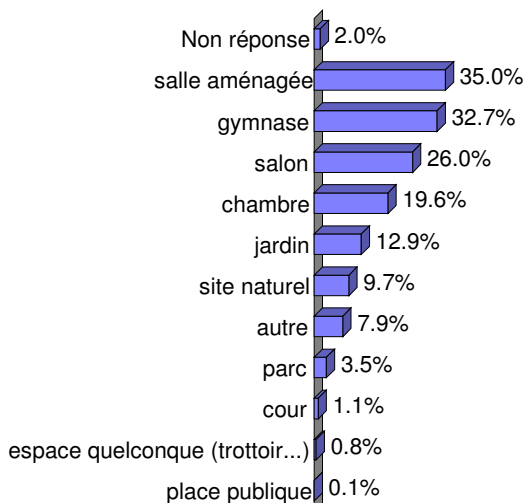
La pratique du Qi Gong se fait principalement pour 2/3 des personnes au lieu de cours. Les personnes du tiers restant pratiquent à leur domicile.

On observe dans ce tableau que les espaces les plus utilisés pour la pratique du Qi Gong sont les salles aménagées ou les gymnases; lieu qui correspondent, à priori, aux cours en commun.

Viennent ensuite le salon, la chambre puis, plus loin, le jardin, qui, à priori, correspondent plus souvent à une pratique personnelle.

Nature du lieu de pratique

Dans quel(s) espace(s) pratiquez vous le plus souvent ?



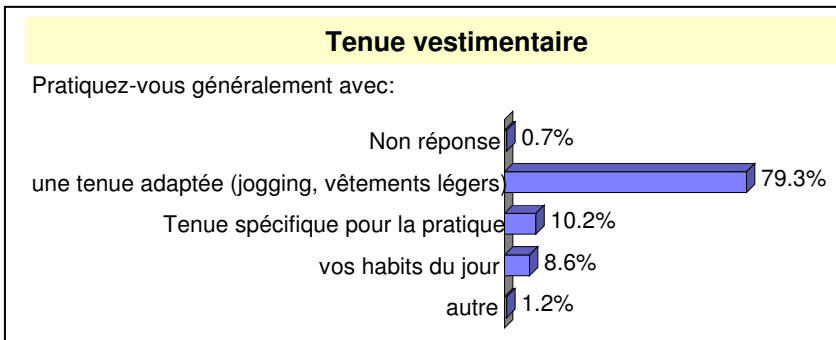
Lieu de pratique souhaité

Si vous aviez le choix, préféreriez-vous pratiquer dans un espace:

Non réponse	52	7.1%
isolé, dans un site naturel (forêt, montane...)	469	63.9%
isolé, dans un site aménagé (gymnase, salle...)	119	16.2%
public aménagé (parc, jardin, place...)	69	9.4%
privé (chez soi, chez des amis...)	25	3.4%
Total	734	100.0%

L'espace idéal des pratiquants serait un espace isolé dans un site naturel.

Pour quasiment 80% des personnes interrogées, la séance de pratique quotidienne ne nécessite pas une tenue spécifique particulière mais elle ne se fait pas non plus avec des vêtements ordinaires: une tenue adaptée est le plus adéquat.



Environnement de pratique

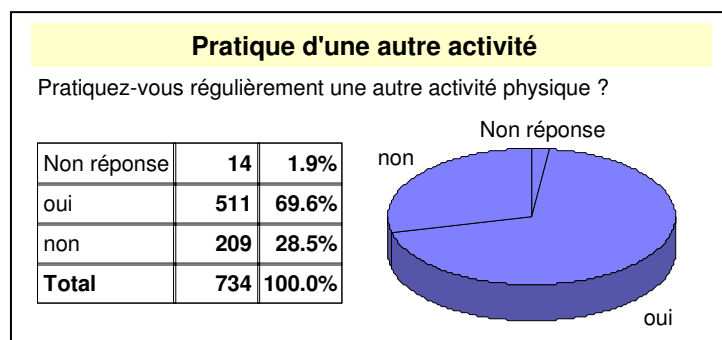
Si vous pratiquez chez vous, est-ce que vous:

Non réponse	191	26.0%
ne vous préoccupez pas de l'état du lieu	235	32.0%
mettez un fond musical	177	24.1%
tamisez ou éteignez la lumière	154	21.0%
adaptez la pièce (bougie, encens...)	127	17.3%
autre	82	11.2%

73,6% des pratiquants déclarent se préoccuper de leur environnement proche de pratique: adaptation de la pièce, fond musical, lumière ou autres attentions.

Les 191 non-réponses traduiraient le nombre de personnes qui ne pratiquent jamais seules. Ce chiffre est proche des 199 non-réponses recoupe celui des 199

69,6% des pratiquants déclarent avoir une autre activité physique.



Les pratiquants de Qi Gong qui ont répondu au questionnaire et qui déclarent avoir une autre activité physique font principalement, par ordre d'importance de la marche et de la randonnée (188 personnes sur 734), de la natation (61), du yoga (45), de la gymnastique, du vélo, ou encore du jogging ou de la danse.

Hormis, ces activités physiques qui semblent être régulières, on peut penser que ce sont généralement des pratiques peu intensives, voir même occasionnelles (comme le ski par exemple).

La pratique du Yoga ou du Taï Ji Quan montre que ces pratiques annexes ne sont parfois pas très éloignés de la pratique du Qi Gong. Mais on trouve aussi en pourcentage moins élevé des activités à priori très différentes comme le tennis, l'équitation, la musculation, le badminton ou le fitness.

3) La pratique du Qi Gong en Général

Type d'activité physique		
Considérez-vous votre pratique du Qi Gong plutôt comme:		
Non réponse	4	0.5%
une "activité physique sportive" (avec compétition)	1	0.1%
une "activité physique artistique" (danse, arts du cirque, chant...)	17	2.3%
une "activité physique de développement personnel" (relaxation, gymnastique douce ...)	712	97.0%
Total	734	100.0%

La question pouvait paraître évidente... et la réponse fut en effet très clair : pour la quasi-totalité des pratiquants, s'il faut choisir, le Qi Gong rentre dans la catégorie des Activités Physiques de Développement Personnels.

Plusieurs réponses pouvaient être données à cette question. Plusieurs ont noté qu'il était difficile de choisir entre les différents items proposés.

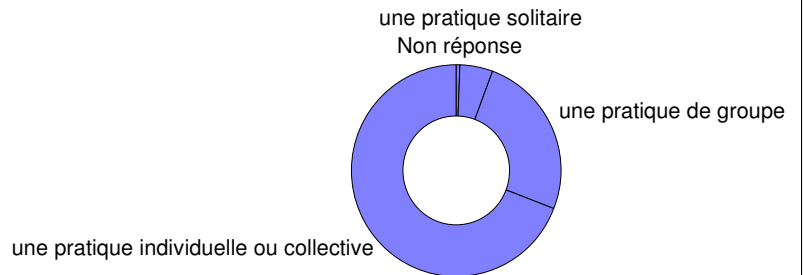
Le Qi Gong est d'abord perçu comme "une activité pour développer la santé" ou "une voie d'épanouissement personnel", ou encore "des exercices pour la forme et le bien-être".

Représentation du Qi Gong		
La pratique du Qi Gong représente-t-elle pour vous:		
Non réponse	9	1.2%
une activité pour améliorer la santé	319	43.5%
une voie d'épanouissement personnel	313	42.6%
des exercices pour la forme et le bien-être	306	41.7%
une pratique spirituelle ou philosophique	91	12.4%
un art de vivre	90	12.3%
une discipline de vie	76	10.4%
un art du mouvement	70	9.5%
une méthode développant des capacités	63	8.6%
un savoir et une culture traditionnelle	29	4.0%
une gymnastique particulière	19	2.6%
une passion	13	1.8%
autre(s) définition(s)	9	1.2%

Pratique individuelle ou collective

La pratique du Qi Gong est-elle pour vous plutôt:

Non réponse	4	0.5%
une pratique solitaire	37	5.0%
une pratique de groupe	186	25.3%
une pratique individuelle ou collective	507	69.1%



69,1% des pratiquants estiment que le Qi Gong est tout à la fois une pratique individuelle et collective.

186 pratiquants sur 734 jugent même que cette pratique est plus collective que solitaire qu'individuelle.

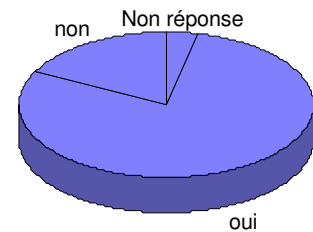
Cependant, il faut rappeler que 82% des pratiquants déclarent pratiquer principalement en groupe - c'est à dire en cours hebdomadaires - ce qui peut expliquer en partie cette vision collective du Qi Gong.

Apprendre ce qu'est le "Qi" est indispensable pour 79,2% des pratiquants.

Connaissance du Qi

Vous semble-t'il indispensable d'apprendre ce qu'est le Qi pour la pratique?

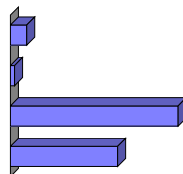
Non réponse	26	3.5%
oui	581	79.2%
non	127	17.3%
Total	734	100.0%



Pratique mystique ?

Diriez-vous que la pratique du Qi Gong:

Non réponse	40	5.4%
est mystique	14	1.9%
possède une part mystique	415	56.5%
n'est pas mystique	265	36.1%
Total	734	100.0%



Clairement, pour la quasi totalité des personnes qui ont répondu, la pratique du Qi Gong n'est pas mystique.

Cependant elle possède une part mystique pour la majorité des pratiquants (56,5%).

Représentation du « maître de Qi Gong »

Un maître de Qi Gong est une personne qui...

Nous avons classé les types de réponses reçues en trois grands groupes: selon qu'elles définissent le maître de Qi Gong comme une personne qui « est », qui « fait » ou qui « a ».

Selon les réponses obtenues, le maître de Qi Gong *est* quelqu'un qui "incarne" la pratique et en est "imprégnée". Il "ressent" et "dégage" de l'énergie. Il "vit" ce qu'il enseigne. Il "rayonne".

Le maître de Qi Gong *fait* des choses significatives: il "transmet" son savoir et sa passion, il "montre la voie", il "accompagne" et "guide" les élèves. Il "conseille", "informe" et "apporte" "calme et douceur" à ceux qui apprennent le Qi Gong.

Enfin, c'est une personnes qui *a* des qualités: il a développé "une connaissance de soi" et une "maîtrise" élevée de son corps et des techniques de Qi Gong. Il a trouvé un "équilibre qui lie physique, spirituel et art "; il possède de la "patience" et de la "tolérance".

Si l'on reprend les mots les plus souvent employés pour répondre à la question, on peut dire que ces trois modes d'existence de la personne reconnue comme maître de Qi Gong sont orientés principalement vers la "pratique", "le savoir" et "la transmission", le "Qi", "la maîtrise" de son "art" et de "son corps".

Représentation d'une « pratique sérieuse »

Selon vous, qu'est-ce qu'implique nécessairement une pratique sérieuse du Qi Gong?

Devant les réponses obtenues, on observe de nombreuses récurrences dans les discours tenus. Les mots les plus cités dans les réponses sont "la pratique", "la régularité", "la concentration", "la persévérance". Vont de pairs avec ces termes un ensemble de qualités comme "la rigueur", "le respect" (de soi, de l'autre et du professeur), "l'attention", "la sincérité", "la confiance", "être juste et simple", "l'humilité", "la souplesse" ou encore "la croyance" et "la passion de la précision".

Cet ensemble d'attributs propres à une « pratique sérieuse » s'accompagne de certaines dispositions :

- La capacité à se remettre en cause, c'est à dire accepter d'être perturbé et bousculé dans ses idées sur la pratique et dans ses habitudes corporelles.
- Une ouverture à la culture chinoise et notamment une adhésion aux principes de la philosophie taoïste.
- La discipline doit s'insérer petit à petit dans la vie quotidienne et ainsi devenir naturelle.
- Il faut être suivi dans sa pratique par un maître ou un professeur.
- Beaucoup mentionne aussi l'importance de suivre des cours collectifs avec un professeur et de continuer la pratique seul chez soi.
- Avoir une hygiène de vie liée en concordance avec la pratique
- « La croyance que cette pratique apporte le bien-être physique et mental ».
- Notons pour finir la remarque plus rare de certains, mais qui mérite d'être citée : une pratique sérieuse apporte un « mal-être », elle doit rester « non-sérieuse ».

4) Votre expérience de la pratique

Les raisons de pratiquer

Pour quelle(s) raison(s) pratiquez-vous le Qi Gong?

Non réponse	13	1.8%
pour développer une conscience de soi et de son corps	418	56.9%
un désir de mieux-être	361	49.2%
une attirance pour les phénomènes d'énergie du corps	201	27.4%
un problème de santé	86	11.7%
l'intuition de trouver une pratique de loisir qui vous corresponde	75	10.2%
la médecine chinoise	69	9.4%
la "philosophie" chinoise	45	6.1%
le prolongement naturel de votre pratique d'un art martial	31	4.2%
autre	26	3.5%
une réaction face à certains problèmes de société (préoccupations écologiques, problèmes de santé publique, conditions de vie...)	23	3.1%
le prolongement naturel de votre pratique d'une activité artistique	21	2.9%
la culture chinoise	19	2.6%

Pour quelle raison pratiquez vous le Qi Gong? La majorité des personnes concernées répondent : "pour développer une conscience de soi et de son corps". Vient ensuite un "désir de mieux être" et "une attirance pour les phénomènes d'énergies du corps".

Les apports de la pratique

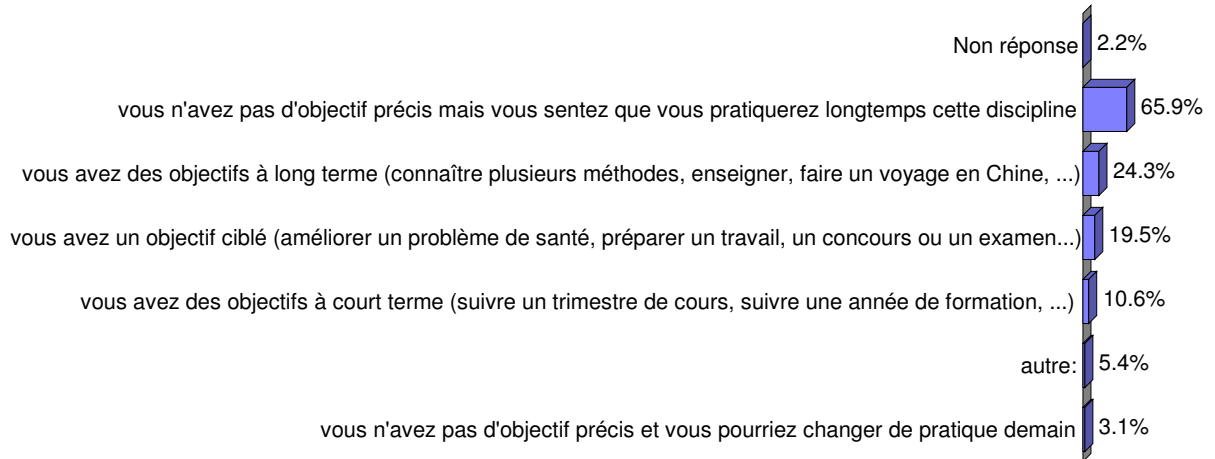
Que vous apporte la pratique?

Non réponse	17	2.3%
un bien-être	348	47.4%
une capacité à se calmer et à se détendre	290	39.5%
plus d'énergie dans la vie quotidienne	175	23.8%
une plus grande capacité de concentration	97	13.2%
la connaissance de nouvelles choses	93	12.7%
une plus grande force physique et/ou plus de souplesse	90	12.3%
un rythme de vie plus sain et plus équilibré	89	12.1%
une voie de recherche pour des questions existentielles et spirituelles	87	11.9%
une sensibilité accrue pour certains phénomènes	55	7.5%
l'amélioration de votre travail ou d'une autre pratique	27	3.7%
autre	27	3.7%

La pratique apporte un bien-être, une capacité à se calmer et à se détendre ou encore, plus d'énergie dans la vie quotidienne.

Perspective d'avenir

Comment voyez-vous votre pratique dans l'avenir?



65,9% des pratiquants sentent qu'ils s'exerceront longtemps dans cette discipline même s'ils n'ont pas d'objectifs extrêmement précis.

Difficulté(s) de l'apprentissage

Qu'est-ce qui est difficile pour vous dans l'apprentissage du Qi Gong et qui demande le plus d'effort?

Non réponse	18	2.5%
la mémorisation des mouvements	302	41.1%
relâcher le corps et l'esprit pendant la pratique	235	32.0%
trouver le temps pour pratiquer	202	27.5%
la concentration sur le mouvement et la respiration	189	25.7%
l'attention sur les phénomènes énergétiques dans le corps	153	20.8%
certaines postures qui peuvent être pénibles à maintenir	123	16.8%
autre	34	4.6%

La "mémorisation des mouvements" semble l'une des difficultés majeures de la la pratique comparativement à d'autres comme le relâchement ou l'attention sur les phénomènes énergétiques dans le corps.

Les signes le plus souvent invoqués comme indicateur d'un mouvement correct durant la pratique sont la "sensation de bien-être et/ou de chaleur pendant la pratique" ou "la sensation d'une circulation dans le corps".

Les signes de justesse

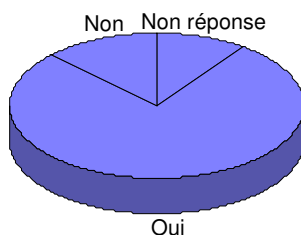
Quels signes vous indiquent que vos mouvements sont corrects?

Non réponse	11	1.5%
sensation de bien-être et/ou de chaleur pendant la pratique	424	57.8%
la sensation d'une circulation dans le corps	325	44.3%
vous faites confiance à votre professeur	206	28.1%
sensation de bien être et/ou de chaleur après la pratique	198	27.0%
l'absence de douleur	50	6.8%
l'impression de ne plus sentir son corps	48	6.5%
autre	34	4.6%

Répercussions dans la vie quotidienne

Est-ce que votre pratique a des répercussions sur votre vie quotidienne?

Non réponse	73	9.9%
Oui	571	77.8%
Non	90	12.3%
Total	734	100.0%



Les domaines de progressions recourent les répercussions observées dans la vie quotidienne.

Du point de vue de la santé, la disparition des douleurs de la colonne vertébrale (cervicales, lombaires) sont les réponses les plus récurrentes. Certaines personnes notent une meilleure récupération suite à des maladies; parfois même, le recouvrement de sensibilités perdues depuis des accidents ou opérations.

Dans la vie quotidienne, les pratiquants citent un "rapport aux autres plus calme". Ils sentent "moins de stress". Ils témoignent d'une "plus grande souplesse", d'une plus grande "détente".

Sont notés également de nombreuses fois la capacité à "se recentrer", "prendre de la distance" et à "préserver son calme".

Les réponses plus générales attestent d'une meilleure qualité de vie, d'un "mieux-être", d'un "meilleur tonus", "moins de fatigue", c'est à dire plus de "joie" et "d'énergie".

Domaines de progression

Y'a t'il des domaines dans lesquels vous pensez avoir progresser grâce au Qi Gong?

Non réponse	24	3.3%
l'écoute de son corps	393	53.5%
capacité à se détendre	376	51.2%
la concentration	182	24.8%
la santé (précisez)	137	18.7%
autre	64	8.7%
la mémorisation	56	7.6%
l'apprentissage	32	4.4%
aucun	11	1.5%

L'expérience vécue du Qi Gong

Avez-vous un exemple d'une expérience vécue qui pour vous reflète ce qu'est le Qi Gong?

Peu de personnes ont répondu à cette question (134 sur 734). Répondre était effectivement difficile: cela demandait un effort de remémoration et de réactivation de phénomènes passés vécus. Elle s'adressait plus particulièrement peut-être aux pratiquants qui ont une expérience avancée de la pratique.

Néanmoins, les réponses obtenues sont riches et variées. On peut distinguer différentes catégories de réponse.

1° Ceux qui témoignent de la disparition de douleur physique ou psychique, ou, lorsque la pathologie est plus grave, d'une meilleure "adaptation" à la douleur.

2° Ceux qui témoignent d'une évolution dans leur relation aux autres : certains ressentent le Qi Gong dans leur manière plus positive de gérer des situations de conflits au travail ou dans la vie quotidienne.

3° De nombreux pratiquants font part d'une sensation marquante durant leur pratique : comme l'impression d'un seul coup "qu'un tuyau se débouche" dans le corps, une sensation intense "d'énergie", "un courant de chaleur le long des méridiens aux talons", une sensation généralement agréable.

4° Dans le même registre, certains témoignent d'un moment unique en dehors de la pratique qu'ils associent au Qi Gong: "un état de grâce", un moment d'harmonie avec la nature ou dans un concert par exemple.

5° Beaucoup témoignent simplement du calme ou de la sérénité qu'ils ressentent après une séance de pratique.

6° Certains notent enfin l'influence du Qi Gong face à des réactions inhabituelles (accidents...etc.) ou, au contraire, lors de situations très habituelles (files d'attente ou il faut garder patience sans s'énerver...etc.).

5) Vous et la famille Qi Gong

Pratique individuelle ou collective?

Lorsque vous pratiquez en groupe, faites-vous une ou des différences(s) avec votre pratique individuelle?

Non réponse	62	8.4%
les mouvements vous paraissent plus faciles à réaliser	351	47.8%
vos sensations et vos émotions sont différentes	210	28.6%
vous ne voyez pas de différence	71	9.7%
autre:	65	8.9%
les mouvements vous paraissent plus difficiles à réaliser	27	3.7%

Pour 47,8% des pratiquants interrogés, les mouvements paraissent plus faciles à réaliser lors d'une séance de pratique en groupe.

Tandis que 28,6% précisent simplement que les sensations et émotions sont différentes.

Presque 3/4 des pratiquants de Qi Gong privilégient leur pratique en cours régulier avec d'autres pratiquants.

Ce résultat met en avant, une fois de plus, la dimension collective de la pratique.

Il faut néanmoins relativiser avec le fait que la majorité des pratiquants qui ont répondu sont des débutants et, de ce fait, sont plus enclins à suivre des cours réguliers.

Importance du type de pratique

A quoi attachez-vous le plus d'importance?

Non réponse	31	4.2%
votre pratique en cours réguliers avec d'autres pratiquants	544	74.1%
votre pratique individuelle	116	15.8%
votre pratique en formation (école et/ou fédération)	62	8.4%
votre pratique en stages ponctuels	27	3.7%

L'explication et la démonstration du professeur sont aussi importantes l'une que l'autre aux yeux du pratiquant qui apprend.

Son attitude est également pointée dans les réponses.

Relation avec l'enseignant

Dans votre relation avec la personne qui vous a transmis la pratique du Qi Gong qu'est-ce qui a été pour vous essentiel dans sa méthode d'enseignement?

Non réponse	14	1.9%
l'explication des mouvements par le professeur	359	48.9%
la démonstration des mouvements exécutés par le professeur	355	48.4%
l'attitude du professeur dans le cours ou en dehors du cours	332	45.2%
l'esprit et l'ambiance général du cours	264	36.0%
les documents fournis par le professeur ou les autres pratiquants	15	2.0%
la discussion avec d'autres pratiquants	12	1.6%
les ouvrages que l'on vous a conseillé	7	1.0%

Formation suivie

Pour vous est-il plus important de:

Somme des pourcentages différente de 100 du fait des réponses multiples.

Non réponse	84	11.4%
vous tenir à une seule école de Qi Gong	307	41.8%
suivre une école et rencontrer d'autres professeurs et pratiquants en parallèle	179	24.4%
rencontrer plusieurs professeurs/maîtres	107	14.6%
faire l'expérience de plusieurs écoles	69	9.4%
Total	734	

Pour 41,8% des personnes interrogées, il est important se tenir à une seule école de Qi Gong.

Seulement 29,7% des pratiquants ont déjà participé à une démonstration. Pour autant, la grande majorité y voit un intérêt.

Intérêt de la démonstration

Pensez-vous qu'une démonstration de Qi Gong ait un intérêt ?

Non réponse	126	17.2%
oui	512	69.8%
non	96	13.1%
Total	734	100.0%

Une expérience de démonstration

Avez-vous déjà participé à des démonstrations de Qi Gong?

Non réponse	48	6.5%
oui	218	29.7%
non	468	63.8%
Total	734	100.0%

A la suite des questions fermées sur l'expérience et l'intérêt de la démonstration, les questions ouvertes permettent de distinguer différents traits communs aux pratiquants.

Démonstration : si oui, que vous apporté cette expérience ? Intérêt de la démonstration : si oui, lequel ?

La démonstration peut tout d'abord « donner envie » de pratiquer. Elle permet également « d'apprendre des postures nouvelles et d'autres courants du Qi Gong ». Elle offre à la personne qui découvre « un choix selon la qualité de ce qu'il ressent », pour « aller vers le professeur qui correspond à ses besoins ».

Beaucoup souligne la possibilité de faire passer « une énergie », « un état d'esprit Qi Gong », de « transmettre une philosophie » en pratiquant devant des spectateurs. La démonstration peut toucher le public par son esthétisme et la « beauté des mouvements » : le « côté artistique de la pratique ».

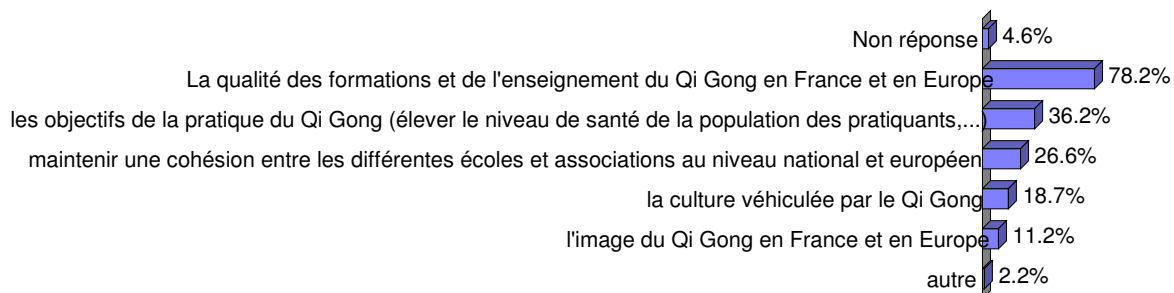
Certains voient dans la démonstration un moment particulier de pratique qui procure « le plaisir de partage » et nécessite de « dépasser certaines peurs (regard de l'autre, jugement) ».

Elle peut être un outil pédagogique utilisé par l'enseignant pour progresser « dans sa pédagogie » ; c'est un moyen de « voir ses aînés » évoluer. Elle est pour certains un « modèle à atteindre ».

D'autres enfin sont moins touchés par la démonstration en elle-même. Il voient peu de différence entre leur pratique en cours et la démonstration. Mais elle reste utile pour « promouvoir » le Qi Gong ou son école et également pour « démystifier » une pratique peu visible au quotidien. Ceux-ci précisent que même si la démonstration « donne une idée de la pratique », il faut rester conscient que « cela reste superficiel ». C'est l'argument majeur de ceux, minoritaires, qui ne trouvent pas d'intérêt à la démonstration.

Le rôle de la FEQGAE

Pour vous, le rôle de la FEQGAE est de s'attacher en premier lieu à :



Pour 78,2% des pratiquants, le rôle de la fédération est de s'occuper de la qualité des formations et de l'enseignement du Qi Gong en France et en Europe.

La pratique d'un point de vue national

Le phénomène de cohésion national, européen ou mondial de la pratique Qi Gong représente pour vous :

Somme des pourcentages différente de 100 du fait des réponses multiples

Non réponse	50	6.8%
l'adhésion à une certaine conception de l'être vivant	322	43.9%
le partage d'un art de vivre	292	39.8%
la transmission d'un savoir traditionnel	246	33.5%
l'émergence d'une activité physique autonome et libre de toutes contraintes	192	26.2%
la mise en valeur de la culture chinoise traditionnelle	57	7.8%
peu de choses, vous ne vous sentez pas concerné	35	4.8%
peu de valeur, l'important étant de pratiquer seul ou en groupe dans sa localité	19	2.6%
autre	13	1.8%
une influence néfaste sur l'authenticité du Qi Gong traditionnel	4	0.5%

Pour 43,9%, le "phénomène Qi Gong" c'est l'adhésion à une certaine conception de l'être vivant. C'est ensuite le partage d'un art de vivre et la transmission d'un savoir traditionnel.

A propos de l'enquête

L'enquête présentée dans ce bulletin ne traite pas fondamentalement de ce qu'*est* le Qi Gong, mais des divers modalités de pratiques et de l'expérience des pratiquants. Pour autant, peut-on définir le Qi Gong sans connaître les personnes qui la pratiquent ?

L'aboutissement du questionnaire et les réactions de chacun nous permettent d'envisager des nouvelles pistes d'études qui n'ont pas été traitées ici et qu'il pourrait être intéressant de connaître pour la fédération. Par exemple, il semble que différentes populations de pratiquants se distinguent ; ceux qui participent à des cours hebdomadaires, ceux qui participent à des stages de temps en temps et ceux qui pratiquent en école sur des week-end.

Dans la partie « remarque sur le questionnaire », des personnes n'ont pas hésité à nous faire des remarques précises sur la formulation des questions et les champs qu'elles recouvraient : certaines auraient souhaité encore approfondir les question touchant l'enseignement et notamment la relation avec le professeur. Plusieurs auraient également aimé être interrogé sur leur première découverte du Qi Gong. Les questions portant sur les lieux de pratiques, la fréquence et le fait de pratiquer seul ou en groupe auraient pu être encore plus détaillées semble-t-il.

Pour conclure, beaucoup de pratiquants ont souligné en fin de questionnaire la difficulté de répondre à certaines questions : difficile de choisir parmi plusieurs réponses proposées, lorsqu'on voudrait en sélectionner plus de deux. Certains ont écrit qu'étant débutant dans la pratique, il n'était pas évident d'avoir un avis pertinent sur chaque question.

Le questionnaire demandait effectivement un effort au pratiquant qu'il soit débutant ou confirmé: tout comme l'œnologue qu'il n'est pas, il devait interroger un goût, une expérience vécue dans sa pratique et trouver les mots qui s'y associent.