

Patrick Dussuel

3 ans d'expérience en clinique psychiatrique.

Animations d'ateliers de Qi Gong et Tai Chi dans 2 cadres différents :

1 – Séances au cours desquelles se présentent les patients « du moment ». La communication interne à la clinique (affichage interne et conseils du personnel soignant – médecins, infirmières, psychologues...) et le bouche-à-oreille permettent aux patients de connaître l'existence de l'activité.

Déroulement d'une séance :

Un public très disparate :

- Des personnes avec des traitements médicamenteux qui peuvent quelquefois leur procurer des difficultés supplémentaires ( respiration, gestes )
- Des gens qui ne connaissent pas du tout leur corps
- Des gens qui font du sport (sans connaissance de leur corps, sans équilibre)
- Des gens qui ont une souplesse personnelle à travers d'autres pratiques.

A chaque séance, ces gens se présentent (de 2 à 20 personnes ) c'est la surprise à chaque fois.

Quelques explications préliminaires suivies de quelques exercices de respirations permettent d'entrer dans la séance. Je propose ensuite des exercices simples qui me permettent de jauger un peu le niveau moyen du public présent. En fonction de cette observation, je puise dans ma banque de mouvements pour faire ma séance. Je varie chaque semaine par rapport à ceux que je suis amené à voir sur plusieurs séances

Les Qi Gong des animaux plaisent bien (faire le singe alors qu'on nous a toujours dit qu'il fallait être sérieux plait bien) mais la grue, l'ours, la tortue, le dragon...aussi

Les sons « marchent » bien aussi, pour des gens qui sont enfermés dans leur tête. Ils sont libérateurs et thérapeutiques doublement donc.

Les animaux et les sons installent une ambiance de détente.

J'utilise le Tai Chi aussi pour permettre un travail à deux et installer un climat plus convivial.

Les tests de structure permettent de prendre conscience de la solidité de leurs appuis, de leurs structures internes et de ressentir la circulation de l'énergie dans le corps. Les applications martiales leur font découvrir un aspect du Tai Chi méconnu mais aussi et surtout les possibilités de défenses avec des gestes simples.

- Découvrir pour une femme qui a été agressée qu'elle peut installer d'autres réflexes en elle,
- Découvrir qu'on peut se détendre « facilement »,
- Découvrir une autre manière de se positionner dans la vie à travers la métaphore que propose la martialité du Tai Chi
- Découvrir qu'en étant une petite dame toute frêle de 70 ans, elle peut bouger un homme de 120 kg (belle émotion aussi)

- Constaté qu'en majorité, chacun rentre dans la séance avec attention et en ressort dans un état de bien-être (qui ne dure pas forcément, mais cela a été une trêve appréciée)

Certains continuent dans les clubs ou j'enseigne quand ils sortent de la clinique ou ont en projet de continuer dans leur région.

## 2 – Séances en Hôpital de jour :

Ces séances s'inscrivent dans le cas d'un protocole thérapeutique pour lesquelles les gens s'inscrivent parmi d'autres ateliers et ce pour 6 mois, 1 an...

Il y a donc un groupe constant mais avec des entrées et des départs donc un renouvellement du public avec un noyau qui change au fur et à mesure. Le travail se fait en binôme avec une psychologue qui participe à la séance. Il y a donc une séance d'une heure et demi suivie d'un tour de table entre tous les participants.

Les découvertes sont du même ordre que pour la clinique. Nous avons même pu apprendre un petit enchainement notamment pour un spectacle inter-atelier à l'occasion des fêtes de Noël et donc donner la possibilité à ces volontaires d'oser la prestation en public.

Les bienfaits supplémentaires retirés de cette expérience nous sont relatés au cours des retours qui suivent les séances. (Il n'y a pas eu d'études de faites).

- Baisse de l'anxiété
- Baisse de l'intensité des douleurs (fibromyalgie, polyarthrite...)
- Bien-être général suivi d'une nuit meilleure que les autres
- Apprentissage de l'équilibre sur une ou deux jambes

C'est une expérience humaine intéressante qui m'a permis de constater l'importance de la place de cette activité dans le cadre des médecines intégratives. Les retours directs que je peux recevoir en plus en privé ou ce que je peux percevoir dans les regards et dans les attitudes m'encourage à continuer ne serait-ce que pour participer à faire naître des espaces de détente et de sérénité pour ces gens qui vivent des passages difficiles dans leur vie.