

bien-être

Pratique du qi gong avec des personnes désorientées

DOLORÈS TRINEAU
Professeur de qi gong,
professeur spécialisé en
qi gong adapté,
praticienne de bien-être

2, rue du Commerce,
Saint-Pierre-Montlimart,
49110 Montrevault-sur-Èvre,
France

■ Le qi gong est une pratique chinoise ancestrale ■ Il peut être proposé aux résidents d'établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ■ Les mouvements et les exercices de respiration sont adaptés à leurs capacités ■ Les séances sont organisées en petits groupes pour accorder à chacun l'attention dont il a besoin.

© 2021 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés – atelier ; concentration ; détente ; mouvement ; personne âgée ; qi gong

Qu'est-ce que le qi gong ? *Qi* signifie "énergie", "souffle", *gong* se traduit par "travail", "technique". Le qi gong est une pratique basée sur des mouvements lents, des postures, des exercices de respiration et de concentration de l'esprit. Il dépend de la médecine traditionnelle chinoise, au même titre que l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée ou le massage *tui na*. Il trouve son origine il y a plus de deux mille ans. Le qi gong vise à faire circuler l'énergie dans le corps, à optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide à entretenir sa santé, sa vitalité et à trouver la détente, le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique. Il est accessible à tous et à tout âge.

SOINS ET QI GONG : UNE MÊME VISION GLOBALE DE LA PERSONNE

J'ai exercé mon métier d'infirmière durant une quinzaine d'années en établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes ou en hôpitaux locaux. Ma vision du soin était centrée sur la personne pour une prise en charge dans sa globalité (physique, psychologique, sociale).

À une époque de ma vie, le massage a provoqué une véritable prise de conscience et a été une bouée de sauvetage. Puis j'ai découvert le qi gong et ce fut une révélation, confirmée par l'approche que propose la médecine traditionnelle chinoise : une vision holistique de la personne dans sa dimension physique, émotionnelle, spirituelle en parfaite adéquation avec mes valeurs. Partager cet enseignement s'est également imposé comme une évidence, je me suis alors formée à l'école du centre Tao à Joué-lès-Tours (37).

Et, tout naturellement, je suis retournée auprès des personnes âgées. J'ai d'ailleurs suivi un cycle de spécialisation en qi gong pour enseigner auprès des personnes âgées ou à mobilité réduite à l'Institut traditionnel d'enseignement du qi gong. Le qi gong peut les aider à préserver et à maintenir leur autonomie, à prendre soin d'elles, leur apporter du mieux être, améliorer leur qualité de vie.

QI GONG POUR PERSONNES ÂGÉES DÉPENDANTES

Une personne âgée dépendante nécessite d'être accompagnée

pour les gestes de la vie quotidienne, cela ne l'empêche pas d'avoir les mêmes besoins que toute autre personne :

- bouger, maintenir une activité physique ;
 - être respectée, écoutée, prise en compte ;
 - partager des activités avec les autres ;
 - agir pour entretenir ou améliorer ses capacités physiques, psychologiques ou mentales ;
 - continuer à travailler la mémoire, la concentration, l'attention, l'écoute ;
 - gérer le stress, les angoisses pour améliorer la qualité de vie.
- Le qi gong répond à ces besoins. Il permet de s'entretenir physiquement en faisant travailler les différentes zones du corps au travers de mouvements doux et rassurants, en respectant les capacités de chacun, en stimulant leurs possibilités et non leurs difficultés (le côté "sain" et non le côté "malade" ou "invalide"). Il favorise ainsi l'accès à une activité positive sans s'en sentir exclu ou en incapacité. Il valorise chacun et chacune. Il apprend à respirer consciemment. Il apporte de la détente et de l'apaisement. Grâce aux exercices, il stimule la mémoire, la concentration, l'attention. Les automassages,

Adresse e-mail :
traineau.dolores-harmonie@orange.fr
(D. Traineau).