

les techniques de visualisation positives ou méditatives sont des clés pour gérer le stress, les angoisses. Il permet de passer un bon moment au sein d'un groupe dans le respect, la bienveillance, la bonne humeur. Il entretient le lien social. Le qi gong est un véritable atout pour la santé physique et psychologique des personnes âgées.

## ORGANISER L'ATELIER

L'atelier est planifié par l'animatrice. La fréquence est aléatoire selon les établissements mais une certaine régularité permet un travail dans la continuité : elle peut ainsi être mensuelle, toutes les trois semaines, voire tous les quinze jours.

Une heure est prévue, mais la séance en tant que telle dure quarante-cinq minutes. Cette durée permet de respecter la fatigabilité et l'effort de concentration. S'il en ressent le besoin, le résident peut s'arrêter.

Le groupe de résidents est souvent le même à chaque séance. Leur nombre varie entre une dizaine de personnes avec des troubles physiques et cinq ou six personnes atteintes de troubles cognitifs : chacun peut ainsi bénéficier d'une écoute et de l'attention de l'animatrice. Les séances de qi gong font partie de leur projet individualisé et des transmissions sont tracées dans le dossier de soins.

La salle est de préférence au calme, prolongée par une musique d'ambiance douce.

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

Le temps d'accueil des résidents est important car il permet de créer une ambiance propice à la détente. Je commence toujours par une salutation, un bonjour et je verbalise avec un grand



Figure 1. Une séance de qi gong dans un établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

sourire la joie de les retrouver pour une nouvelle séance de qi gong.

Afin de favoriser la convivialité, nous nous installons en cercle sur des chaises ou des fauteuils (figure 1). J'accorde une attention à chacun avec un regard, un mot, une parole.

Nous entamons la séance par l'installation dans la posture assise : en essayant d'avoir une posture confortable, le dos droit ou bien adossé au dossier, de relâcher les épaules et de placer les mains sur les cuisses, les coudes fléchis.

Je propose ensuite de fermer les yeux pour ceux ou celles qui le souhaitent et de respirer. Commencent alors les mouvements doux d'échauffement de la nuque, des épaules, des bras, des mains, des jambes, des chevilles. Suivent des mouvements de qi gong issus de séries traditionnelles mais adaptés au public concerné. Ils sont tous doux, lents, sans recherche de performance, sans effort. Les résidents reproduisent la gestuelle. De ce fait, il est tout à fait possible pour les personnes atteintes de troubles cognitifs de suivre la séance. Plusieurs axes de travail sont ainsi abordés : la mobilisation douce, la conscience du corps, la respiration, la fluidité, la lenteur, la coordination, l'équilibre, la concentration, la mémorisation, la détente.

### ENCADRÉ 1

#### Témoignages sur les apports du qi gong

« J'ai appris à aimer le qi gong. Il m'apporte la respiration, la conscience du mouvement dans les bras, les jambes... »

« Notre génération ne prend pas le temps de prendre conscience de son corps en détail et le qi gong permet cela. »

« Le qi gong permet de communiquer avec les autres sans utiliser de parole. Un sourire, une expression suffisent à se comprendre. »

« Les gestes lents apprennent la patience. Cela peut ne pas convenir à tout le monde : certaines personnes préfèrent les gestes rapides. Il faut être patient. »

« Ce n'est pas en une séance que les bienfaits du qi gong se perçoivent. Il faut plusieurs séances. »

Un retour de la famille d'une résidente :

« Le qi gong est accessible pour elle et cela l'apaise. »

Nous poursuivons avec un auto-massage ou une méditation puis par un nouvel exercice de respiration.

La séance se termine avec le sourire et un mot à chacun pour l'inviter à exprimer ou non son vécu de la séance. Les résidents ne sont pas toujours en mesure de verbaliser ce qu'ils ressentent ou les bénéfices apportés mais j'entends : « Ça fait du bien » (encadré 1).

## CONCLUSION

Mon rôle est d'accompagner, de guider, d'observer et d'écouter chacun et chacune : le corps, le visage, les expressions, les émotions ; de les encourager, de les féliciter. Mon regard est dans la bienveillance et la valorisation. Les bâillements au cours des séances témoignent de la détente apportée. Le calme est palpable et, la plupart du temps, le temps d'échange se prolonge, comme si cette parenthèse avait besoin de perdurer. Certaines personnes sont assidues dans la participation aux ateliers, ce qui témoigne de leur implication et du bénéfice acquis. ■

### POUR EN SAVOIR PLUS

- École du centre de Tao. [www.ecoleducentre tao.com/](http://www.ecoleducentre tao.com/).
- Institut traditionnel d'enseignement du qi gong [www.iteqg.com/](http://www.iteqg.com/).
- Les racines du chi-kung. Jwing Ming Y. Noisy-sur-École: Budo Éditions, 2003.
- Réquena Y. Le qi gong anti-âge. Paris: La Maisnie-Trédaniel, 2010.

Déclaration de liens d'intérêts  
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.