

Tai Ji / Qi Gong dans un EHPAD

Posté le [17 janvier 2016](#) par [Dominique COLLARDEY](#)



Trois ans déjà que j'anime un atelier de Tai Ji / Qi Gong auprès des résidents du foyer Caroline de Munster, un établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD).

Cet atelier est né d'un projet d'équipe autour de la réflexion : **comment répondre aux chutes des personnes âgées ?** La nouveauté n'était pas due à la venue d'une intervenante extérieure mais dans la mise en place du groupe : choix des personnes, évaluations et disciplines pratiquées.

Il s'agit d'une expérience très riche qui permet de maintenir dans le respect et les limites de chacun ses aptitudes motrices et cognitives (capacités à apprendre). Au départ le projet s'adressait prioritairement aux personnes ayant chuté. Aujourd'hui le travail se fait aussi en amont dans le cadre de la prévention contre les chutes, accidents invalidant quand le grand âge arrive; ainsi le groupe s'est ouvert à tous les résidents.

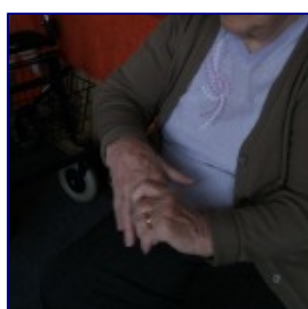
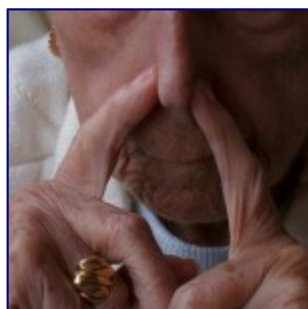
Le Tai Ji Quan et le Qi Gong sont deux disciplines faisant partie du patrimoine culturel chinois, art martial interne pour le premier, pratique de santé pour le second, tous les mouvements proposés visent à mobiliser en douceur le corps, les articulations afin de lui garder sa souplesse et faire circuler l'énergie et le sang. Porter l'attention sur ses sensations, sa respiration permet de renforcer le centrage celui là même qui fait défaut à la personne âgée qui chute. Le Tai Ji Quan et Qi Gong permettent de redonner à la personne âgée une conscience corporelle globale. DR Yves Réquena dans son livre « le Qi Gong anti age » écrit que ces disciplines « **renforce la vitalité et l'enthousiasme de vivre** » tout en précisant qu'il ne s'agit pas d'arrêter le vieillissement et/ou de rajeunir mais sur un plan fonctionnel d'améliorer et préserver les acquis (souplesse , souffle, mémoire...), « **mettre du printemps dans la vieillesse** ».

La moyenne d'âge des participants aux ateliers est de 88 ans . Ils sont pour la plupart peu mobiles ils se déplacent avec des déambulateurs , des cannes, voir en fauteuils, la pratique se fait donc assise dans des fauteuils.

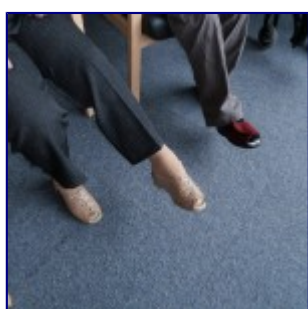
La séance dure 1 heure et elle se divise en deux temps:

- Durant la première partie nous travaillons le haut du corps avec des auto-massages des mains, du visage, du ventre, des percussions sur les bras, un travail de dextérité des mains visant à assouplir les doigts et leurs garder une motricité fine. Puis je propose une pause .

Une boisson, tisane le plus souvent, est systématiquement servie afin de permettre des échanges et un temps de repos.



- Ensuite vient la pratique sur les membres inférieurs avec des massages et percussions des cuisses, des genoux, une mobilisation des jambes, des chevilles, des étirements du corps . Quelques mouvements comme « l'ouverture du cœur », « le tigre vert sort ses grilles », « la douche de lumière » permettent de terminer la séance dans le calme.



Bénéficiant maintenant de l'espace de la salle d'activités, le groupe est constitué d'une quinzaine de personnes . Afin d'accorder du temps et de l'attention à chacun, une bénévole que je remercie pour son implication et/ou l'animatrice du foyer Caroline sont présentes pendant l'atelier. Grâce à elle nous pouvons aider de façon individuelle toutes les personnes présentes ce qui se résume à quelques minutes en temps mais en une qualité de présence et d'écoute précieuse est importante pour les participants.

Dans le groupe il y a toujours quelques personnes qui viennent du « Maillon », c'est l'étage où se trouve les personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer. Pour ses personnes, se retrouver avec les autres résidents c'est comme une bouffée d'oxygène, le temps de l'atelier elles sont réinsérées dans

l'institution qui représente une micro société. Le lien social pendant cette heure de pratique est recréé.



Pendant la pratique il n'est pas rare de voir une certaine entraide et bienveillance s'installer, certains montrent les mouvements à leur voisin. Aujourd'hui un homme a joué les cabotins en se moquant gentiment des exercices proposés et à fait rire l'assemblée .

Le temps de l'atelier chacun prend un peu de distance par rapport à ses soucis, ses douleurs, son isolement et/ou en profite pour les exprimer :

- Comme cette femme qui, il y a quelques semaines appelait sans arrêt sa maman et dérangeait ses voisins par son agressivité, aujourd'hui elle était calme, souriante détendue, participative dans la limite de ses aptitudes.
- Ou cette autre femme qui sort de chez le coiffeur et ne désire pas se décoiffer avec le massage du cuir chevelu.
- Une autre signale qu'elle ne peut pas monter les bras ayant les épaules douloureuses.
- Ou celle qui lors des massages des genoux parle de ses fractures et douleurs aux genoux tout en faisant exercice .

C'est ainsi que le temps consacré au travail corporel permet d'exprimer ce qui se vit au présent.

Après une heure de pratique, voir les visages souriants, détendus, parfois fatigués permet de réaliser qu'au delà de la pratique il se joue autre choses pour ces personnes . Une étincelle de vie les anime. Et comme me le disait une résidente après une séance « il est important de bouger, sinon le corps s'endort et devient paresseux ». L'idée d'une maison comme le foyer Caroline, disait le Dr Dominique Hémarc médecin référent en 2012, « nous lançons ce projet, afin de **permettre à la personne âgée de bien vieillir** ».



Hélas ! naïtre pour vivre en désirant la mort !
Grandir en regrettant l'enfance où le cœur dort,
Vieillir en regrettant la jeunesse ravie,
Mourir en regrettant la vieillesse et la vie !

Où donc est le bonheur, disais-je ? – Infortuné !
Le bonheur, ô mon Dieu, vous me l'avez donné !

Le 28 mai 1830

Victor Hugo

A vous de jouer:

Vous pouvez participer à la suite de l'écriture de cet article en partageant vos expériences .
Comment avez vous adapté votre pratique? Qu'elles sont les critères qui vous permettent de constater un bienfait sur les participants?