

Le Tao s'invite dans l'action **H**umanitaire



- **Tai Ji Quan en prison**
- **Médecine chinoise dans l'humanitaire**
- **Qi Gong & Taiji à l'hôpital**

Du Taiji dans une maison d'arrêt de Seine-et-Marne ou pour de jeunes délinquants belges, l'idée a plu aux institutions judiciaires avant de séduire les détenus. L'acupuncture et la médecine chinoise enseignées par une association française aux médecins sans le sou des pays en voie de développement, une démarche originale. Une dose de Qi Gong ou de Taiji s'immisce dans les programmes de rééducation pour les sportifs, les enfants ou les personnes âgées, et l'hôpital est conquis. Le Tao imprégnerait-il peu à peu et sans se faire remarquer le tissu social français? Equilibre Yin-Yang, interdépendance, relation intime à l'autre et à son environnement, tels pourraient être brièvement résumés les enseignements du Tao...

Le Taiji Scie les barreaux

En France et en Belgique, des enseignants de Tai ji Quan ont réussi à imposer la pratique des arts martiaux internes en milieu carcéral. S'ouvrir, libérer ses blocages, canaliser ses émotions, même derrière les barreaux, c'est possible. Témoignages.

TENTATIVE D'ÉVASION REUSSIE

Un soir de décembre 1997, à la sortie de Melun, en Seine-et-Marne, un adolescent force un barrage de police à bord d'une voiture volée. Les forces de l'ordre tirent et le jeune homme est tué. Il s'ensuit une série d'émeutes dans l'agglomération. Une révolte profonde éclate dans certains quartiers dits sensibles: voitures incendiées et saccages en tous genres.

Dammarie-les-Lys est le lieu où je pratique le Taiji depuis plusieurs années. Ce jour-là, je ne comprends pas ce qui se passe. A la sortie du cours, nous croisons des cars de CRS et certaines de nos voitures sont en flammes. Ces événements me font prendre conscience de l'environnement dans lequel se trouve la salle de pratique. Le contraste entre la séance qui vient de se terminer et la violence extérieure m'amène à me demander comment le Taiji, qui, pour moi, a été une source d'apaisement, de reconnaissance de l'autre, et une canalisation de mes émotions, pourrait aider ces personnes en situation extrême.

Quelques semaines plus tard, la municipalité organise une grande réunion avec les associations de la ville et ses autres partenaires. Il y est question des émeutes, et de proposer des activités aux jeunes des quartiers; la violence commence tout juste à retomber. On propose du football, du roller, de l'aviron... C'est à l'occasion de cette réunion que je rencontre le directeur de la prison centrale de Melun, qui trouve le Taiji très intéressant, lui qui a déjà instauré des cours de yoga dans sa prison depuis cinq ans. Il vient alors avec l'équipe socio-éducative de la prison assister à un cours. Il ressort convaincu des bienfaits du Taiji pour les détenus, trouvant particulièrement convaincant le travail avec un partenaire pratiqué dans le respect de chacun, la non-violence et la non-opposition. Son départ à la retraite freine le processus d'intégration.

Je rentre dans l'inconnu

L'administration pénitentiaire est un excellent moyen pour apprendre la patience. Après deux ans de dossier, de devis, de réunions, me voilà devant la grande porte de la maison d'arrêt de Melun. Elle s'ouvre, je rentre dans l'inconnu: contrôle d'identité, passage sous le portique électronique,

affaires personnelles à la consigne, remise des clés de la salle de cours et me voilà enfermé avec une liste de huit personnes. Je sais où se trouve la salle de cours mais comment fait-on pour faire venir les détenus? Finalement, les « gars » arrivent, me regardent, me jaugent. Ne pas se laisser impressionner, faire le cours comme d'habitude. Et tout ira bien. La prison... si pour certains, il est difficile d'en sortir, pour d'autres, il est difficile d'y entrer... Les uns viennent au cours pour essayer, passer le temps ou simplement sortir de leur cellule, les autres pour rigoler, ou... pratiquer un sport de combat. Ceux qui y trouvent de l'intérêt s'investissent dans la pratique et ne manqueraient un cours sous aucun prétexte. Il faut savoir qu'une maison d'arrêt est un établissement où les détenus ne restent pas longtemps, en moyenne trois mois: soit ils sont en attente de procès, soit condamnés à de courtes peines. Il y a donc beaucoup de mouvements de personnes, ce qui ne facilite pas un travail régulier et à long terme. De plus, le nombre de participants et l'espace sont limités. Dans ces conditions, comment ne pas décourager les uns et motiver les autres? En adaptant la pédagogie au milieu carcéral, un petit groupe de pratiquants s'est stabilisé depuis presque un an et progresse rapidement.

Une source d'apaisement pour des corps mis à mal par l'incarcération

affaires personnelles à la consigne, remise des clés de la salle de cours et me voilà enfermé avec une liste de huit personnes. Je sais où se trouve la salle de cours mais comment fait-on pour faire venir les détenus? Finalement, les « gars » arrivent, me regardent, me jaugent. Ne pas se laisser impressionner, faire le cours comme d'habitude. Et tout ira bien. La prison... si pour certains, il est difficile d'en sortir, pour d'autres, il est difficile d'y entrer... Les uns viennent au cours pour essayer, passer le temps ou simplement sortir de leur cellule, les autres pour rigoler, ou... pratiquer un sport de combat. Ceux qui y trouvent de l'intérêt s'investissent dans la pratique et ne manqueraient un cours sous aucun prétexte. Il faut savoir qu'une maison d'arrêt est un établissement où les détenus ne restent pas longtemps, en moyenne trois mois: soit ils sont en attente de procès, soit condamnés à de courtes peines. Il y a donc beaucoup de mouvements de personnes, ce qui ne facilite pas un travail régulier et à long terme. De plus, le nombre de participants et l'espace sont limités. Dans ces conditions, comment ne pas décourager les uns et motiver les autres? En adaptant la pédagogie au milieu carcéral, un petit groupe de pratiquants s'est stabilisé depuis presque un an et progresse rapidement.

Question d'adaptation...

Au-delà de la forme proprement dite, la philosophie taoïste et les principes du Taiji prennent ici tout leur sens et leurs applications. En prison, le temps n'a pas la même valeur qu'à l'extérieur. J'interviens une fois par semaine. Une semaine, c'est long pour un détenu. Alors tous révisent, travaillent l'enchaînement entre deux séances et quand ils



Catrin Pasquet à l'épée.



photo: Mr. Ricardelli

Séance de Taiji avec les adolescents de la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château en Belgique.

le peuvent. D'un point de vue technique, la progression est beaucoup plus rapide que dans un cours à l'extérieur; tout ce qui a été dit et fait est pratiquement acquis à la séance suivante. Le travail entrepris est très riche, aussi bien pour eux que pour moi. Je veille à ne pas hiérarchiser et placer une barrière entre l'élève et l'enseignant. Ce doit être avant tout un échange entre toutes les personnes. Même si ce sont des élèves un peu « particuliers », il ne faut pas perdre de vue le potentiel humain. Les cours doivent se dérouler de la même façon que dans n'importe quelle association.

L'occasion d'écouter son corps

La pratique assidue du Taiji par les détenus permet de rompre un peu la monotonie de leur quotidien, elle les motive et les incite à participer à d'autres activités qui représentaient avant une contrainte. De l'extérieur, certaines personnes imaginent que la vie carcérale est facile, parce que les détenus peuvent rester toute la journée à ne rien faire, à regarder la télévision ou à jouer aux dominos. Ne rien faire de la journée n'est certes pas fatigant, mais ce n'est pas la meilleure façon de se préparer à retrouver le monde extérieur. Le manque d'activité finit par amoindrir les capacités physiques et intellectuelles. Dans un espace de restriction, de liberté de circulation et de mouvement, le corps subit de multiples contraintes: surveillance, enfermement, fouille. A cela s'ajoutent le déséquilibre alimentaire et les privations sexuelles. Le corps devient le lieu de nombreux dysfonctionnements

**Pratiquer
avec un
partenaire
réapprend
le respect.**

l'occasion de se donner le temps d'écouter son corps, de le trouver ou de le retrouver progressivement, de prendre conscience de ses sensations et de ses blocages.

Le travail à deux (Tui Shou) tient un rôle majeur dans l'apprentissage. La pratique avec un partenaire, non un adversaire et encore moins un ennemi, offre une ouverture à l'autre et permet de réapprendre progressivement le respect. Elle vient tempérer les principes de l'ego et de la peur nourris par l'ego et la peur de l'autre. Le lâcher-prise et la concentration, l'environnement sécurisant et contemplatif du cours développent un comportement positif réutilisable dans les moments difficiles. Les détenus retrouvent une vitalité, une liberté et une aisance de mouvements pour agir, vivre plus légèrement et plus confortablement un quotidien parfois dépourvu de tout intérêt. C'est un moyen de garder ou de retrouver des repères qu'ils perdent très vite pendant l'incarcération, car le rythme de vie est très différent de celui qu'ils pouvaient avoir à l'extérieur.

Pour conclure, si un détenu a la volonté de pratiquer, ce ne peut pas être pour passer le temps car cela demande un investissement personnel: d'une part une démarche volontaire auprès de l'administration pénitentiaire pour s'inscrire au cours, et d'autre part une assiduité. En dernier lieu, il n'est pas évident de quitter un système disciplinaire imposé pour se placer volontairement sous « l'autorité » d'un enseignant de Taiji.

Catrin Pasquet

TEMOIGNAGE

Je suis incarcéré depuis bientôt seize mois. J'ai eu connaissance il y a quelques mois de l'existence de cette discipline par une information personnelle nous arrivant dans notre cellule, ce qui est important pour la motivation. Je n'avais jamais auparavant entendu parler de Tai Ji Quan. Dans un premier temps, je m'y rendais par curiosité, mais j'ai très vite été pris « au jeu ». J'ai 60 ans, j'ai fait beaucoup de sport dans ma vie; c'est dire combien l'absence d'activités physiques dans cet enfermement est une carence pénible. Cet espace de liberté est un vrai ballon d'oxygène. D'abord, il permet de sortir de la claustration de sa cellule et de trouver une plage de contact humain normal que le système carcéral finirait par nous faire oublier; en ce sens, notre rencontre hebdomadaire est déjà en soi une thérapie.

Le savoir-faire professionnel et pédagogique de notre professeur nous met dans un climat de détente et de confiance.

Quant à la discipline elle-même, au début un peu déconcertante, elle est bénéfique tant sur le plan physique que moral. Je ne pouvais imaginer que ce monde de mouvements qui paraît de prime abord anodin puisse avoir une aussi grande incidence sur le corps tout entier.

Après une heure de séance, l'apaisement est réel. De plus, comme je suis un homme de prière, la concentration et le contrôle du mouvement m'aident beaucoup à la méditation spirituelle. Le matin, quand je suis seul en promenade, je prends le temps de l'intégrer. Ce n'est en aucune façon une contrainte, mais un plaisir pour le corps.

Il est à souhaiter que le Tai Ji Quan se développe dans les prisons, car c'est une activité bienfaitrice pour ces pauvres vies muselées.

Henri, détenu
à la maison d'arrêt de Melun

LES ADOS ONT SOIF D'ECOUTE ET D'EQUILIBRE

Ici, l'aspect relationnel joue un rôle primordial. Ces jeunes ont grand besoin d'attention, d'encouragement, d'écoute... mais aussi de fermeté. » En Belgique depuis quatre ans, Catherine Schollaert propose des ateliers aux adolescents délinquants (12-18 ans) placés dans des institutions publiques de protection de la jeunesse



(I.P.P.J.) à régimes ouverts et fermés. Les jeunes placés dans les centres fermés y sont pour des faits très graves et pour des périodes assez longues. Les centres ouverts sont destinés à des jeunes ayant commis des délits « mineurs à graves »; ils séjournent de 15 à 40 jours dans les sections d'orientation et au minimum 3 mois dans celles d'éducation. « Dès le départ, il est important d'instaurer un climat de respect, de confiance et de complicité car ils manquent énormément de reconnaissance, poursuit-elle. Ils ont pour la plupart une grande soif d'apprendre. Durant les ateliers, nous pratiquons une forme yang à mains nues et à l'épée, du Tui Shou, du Qi Gong, et nous abordons d'autres dimensions de la Chine (philosophie, écriture, astrologie, etc.). » Jean-Marc Lomma, professeur à la section éducation de l'I.P.P.J. de Braine-le-Château (centre fermé), travaille avec Catherine Schollaert: « L'atelier de Tai Ji Quan permet aux jeunes de découvrir la pratique d'un art martial où l'important n'est pas l'attaque ou la violence, mais l'équilibre et la force intérieure qui permettent à chacun de se découvrir et de découvrir l'autre différemment. Au départ, peu d'adultes ont cru à ce type d'activité, certains prévoyant des dangers potentiels; beaucoup de jeunes sont en effet placés ici pour des problèmes de violence, et lorsque l'on a appris qu'ils maniaient des épées (à bout rond), ça a été la révolution! Mais voilà trois ans que cet atelier se déroule sans aucun incident grave car les jeunes ont su rendre la confiance que les adultes ont mis en eux. » Il insiste sur les vertus de la pratique: « En tant qu'enseignant, je suis souvent confronté au manque d'ouverture d'esprit des jeunes qui nous sont confiés. Malgré leur désir d'être marginaux, beaucoup sont très conformistes et ils ont souvent des difficultés à accepter ce qu'ils ne connaissent pas, c'est pourquoi ce type d'activité me paraît essentiel, car elle permet de lier une pratique à un état d'esprit et d'insister sur l'intégrité de l'être humain, elle permet aussi aux jeunes de s'ouvrir à ce qu'ils ne connaissent pas et cela de manière gaie et instructive. »

J.-C.

La médecine chinoise Soigne la planète

Les soins dispensés par la médecine traditionnelle chinoise sont un moyen efficace et peu onéreux de remédier aux difficultés sanitaires dans le monde. L'association « Etre... humains, Soins pour le monde » et Patrick Shan, praticien en médecine traditionnelle chinoise, nous le démontrent grâce à leur expérience sur le terrain.

L'ACUPUNCTURE SANS FRAIS !

La philosophie de l'association « Etre... humains, Soins pour le monde » pourrait se résumer en trois « h » : humain, humanité, humanisme, et ses buts en cinq verbes : apprendre, soutenir, soigner, former, partager. Si l'acupuncture n'est pas la seule méthode utilisée par l'association, elle en est le fer de lance. Ainsi pour enrichir leur formation professionnelle, des étudiants en fin d'études et des jeunes diplômés de cette discipline venus des quatre coins de France partent en « mission » dans des pays démunis pour apporter des soins et former le personnel de santé sur place aux principes de base de l'acupuncture.

Préventive ou curative

L'acupuncture permet une économie capitale en frais de médicaments souvent rares, onéreux, ou inaccessibles, et notamment pour les pays en voie de développement. C'est une médecine universelle qui ne fait appel à aucune dépense et permet aux plus démunis d'avoir recours, sans restriction, à des soins particulièrement efficaces. Son action peut être aussi bien préventive que curative. Elle contribue ainsi à dégager les populations en difficulté de leurs dépendances matérielles, financières et morales envers les pays nantis, les lobbies occidentaux, et leur permet aussi de retrouver une autonomie et une dignité.

Mais pour favoriser le développement durable de missions organisées dans ces pays, il est important de former des praticiens hospitaliers locaux. La transmission et l'échange des savoir-faire pérennisent en effet l'action sur le terrain, dépassant ainsi le simple cadre humanitaire qui, bien souvent, crée une autre dépendance, plus insidieuse, au monde occidental. Nous coopérons également avec d'autres acteurs locaux, des spécialistes en environnement notamment. Si les traitements par acupuncture restaurent le terrain du malade, ils peuvent être minorés du fait de la pollution de l'eau, de l'exposition prolongée et répétée aux parasites qu'elle contient,



crédit photo : « Etre... humains, soins pour le monde »

UNE MODERNITE ET UNE UNIVERSALITE RECONNUES

Au fil des siècles et des millénaires, les peuples de la terre ont développé, chacun avec ses moyens et son génie propres, des médecines adaptées à leurs conditions de vie. Beaucoup d'entre elles ont traversé le temps et demeurent encore parfaitement vivaces. Parmi ces « médecines traditionnelles et autochtones », telles que les nomme l'OMS, certaines demeurent étroitement liées à un mode de vie traditionnel, et sont de ce fait limitées à une société et un biotope donnés. D'autres, en revanche, s'avèrent facilement transposables et universellement utilisables. C'est notamment le cas de la médecine chinoise.

La Chine se nomme elle-même

« Pays du milieu » (Zhong Guo), et sa médecine traditionnelle porte le nom chinois de Zhong Yi, ce qui signifie littéralement « médecine du milieu ».

Pour qui connaît les fondements taoïstes de cette médecine, ce terme a valeur symbolique: le milieu est en effet l'endroit d'où partent et où convergent toutes les directions. Etre au milieu, c'est se trouver en un point d'équilibre à partir duquel on peut évaluer ce qui se passe autour, et s'y adapter. Par définition, une médecine du milieu ne saurait être une médecine extrémiste qui impose les mêmes solutions à tout le monde; elle peut par contre facilement s'universaliser, comme en témoigne le développement qu'a connu cette médecine hors de Chine depuis la révolution culturelle et l'ouverture de ce pays au monde. Au-delà de la symbolique, le caractère universel des théories fondamentales sur lesquelles repose le système médical chinois fait que ce dernier demeure, malgré son héritage plurimillénaire, d'une étonnante modernité. Par exemple, la théorie du Yin et du Yang propose une description du monde selon un modèle mathématique proche des plus récentes théories de la physique quantique.

Le caractère universel de la médecine chinoise lui a permis de se développer dans toutes les régions du globe. Pour l'avoir personnellement expérimentée « dans les quatre

directions », lors de missions humanitaires auprès de peuples européens, asiatiques, africains et amérindiens, je peux témoigner de sa grande capacité d'adaptation, de sa légèreté de mise en œuvre et de son caractère non iatrogène, autant de qualités éminemment recherchées dans une pratique de terrain.

Unissant symbolique, science et écologie, la médecine chinoise repose sur une vision analogique de l'homme, présenté comme un écosystème miniature. Pour cette médecine, tous les hommes sont fils du ciel et de la terre, qui les maintiennent en vie au travers du souffle et du sang. Le *Nei Jing* dit que « l'homme ressemble au ciel et à la terre » et « qu'il en est du bois comme des hommes; on en

trouve des types nombreux et différents. » Une telle

**Des soins
adaptables et
faciles à mettre
en œuvre sur
le terrain.**

vision n'a rien de spécifiquement chinoise: en quelque point du globe qu'il se trouve, tout être humain peut la faire sienne, imaginer son corps comme une terre ali-

mentée par des rivières que sont ses veines, couverte d'une végétation représentée par son système pileux, traversée de masses minérales que sont ses reliefs osseux. Chacun de nous sait ce que sont le froid, la chaleur ou la sécheresse, dans la nature comme dans notre corps. Lorsqu'on explique à un patient que sa cystite provient d'une « accumulation de chaleur dans la vessie », elle-même consécutive à une consommation excessive de substances de nature chaude, comme un abus d'alcool, par exemple, cela lui parle largement autant qu'un commentaire d'analyses d'urines. Ce n'est pas en imposant une vision technico-exotique des phénomènes, mais en exprimant et en traitant les maladies de façon naturelle, et même naturaliste, que la médecine chinoise a gagné son universalité. Elle diffère en cela de notre bio-médecine occidentale, qui, associée à des industries et des sciences incarnant une autre idée de la mondialisation, s'est répandue de façon monolithique et monopolistique. Tel n'est pas le credo de la médecine chinoise.

Patrick Shan

de la malnutrition, etc. Nous collaborons avec des ONG, des organismes ou des entreprises, compétents dans des domaines différents du nôtre. Dans certaines régions du monde particulièrement démunies, l'aide ne peut en effet pas être uniquement thérapeutique. Elle doit aussi être sociale.

En collaboration avec les instances locales

C'est pourquoi nous avons développé ce partenariat, pour apporter aux populations en grandes difficultés des moyens thérapeutiques, une alimentation adaptée à leurs besoins et leur climat, des vêtements, des traitements d'assainissement de l'eau, etc. Pour établir une relation de confiance, nous œuvrons avec les médecins et les instances locales. Leur appui et leur reconnaissance facilitent les missions et leurs domaines d'action en terme de moyens et de compétences. Nous nouons des contacts, échangeons avec des tradi-praticiens, praticiens, soignants et développons des stratégies de soins globaux. Nous étudions la possibilité d'utiliser du matériel (aiguilles re-stérilisables, etc.) adapté à chaque situation; ce qui suppose de mettre en place une démarche de qualité avec la structure qui accueille la mission.

Une mission est en cours au Gabon, à l'hôpital central de Libreville, l'évaluation l'an dernier ayant été couronnée de succès. Nous avons pu évaluer les besoins. Sont prévues une consultation anti-douleur par acupuncture et la formation des personnels à cette thérapie qui peut s'adapter aux pathologies rencontrées sur place. La réalisation thérapeutique a été pour l'instant retardée par un remaniement ministériel.

Plusieurs projets sont en préparation au Niger, au Burkina Faso, au Sénégal et en Europe de l'Est.

Monique Grelet
& Isabelle Desroches

L'Hôpital s'y met



Déjà expérimentée depuis quelques années, l'introduction des pratiques du Qi Gong et du Taiji dans les hôpitaux connaît un nouvel essor en France. Deux femmes, l'une kinésithérapeute, l'autre médecin pédiatre, y contribuent au quotidien.

LES ANCIENS EN SORTENT RAJEUNIS

« Nous avons ressenti le besoin de proposer un travail corporel global », explique la kinésithérapeute Isabelle Sanglier. Elle a participé à l'élaboration du programme de rééducation de l'hôpital de jour psycho-gériatrique (HDJ), quand Bretonneau a ouvert ses portes aux personnes âgées il y a trois ans. Que proposer en effet lors des séances de groupe de kinésithérapie à des personnes dont la mémoire, la pensée, la gestuelle, la présence s'étiolent ? Comment les aider à conserver une gestualité empreinte de sens, à rester ouvertes à elles-mêmes ainsi qu'à leur environnement, à vivre des moments de détente et de convivialité ? C'est à ce moment que l'équipe a rencontré Lionel Nosjean qui enseigne le Tai Ji Quan depuis plusieurs années. Une collaboration fructueuse a pu démarrer : « Nous avons dès lors commencé à pratiquer à l'HDJ une heure par semaine avec la moitié des patients. Et rapidement, nous avons perçu l'intérêt de poursuivre. Au fur et à mesure, la pratique a été élargie à tout le groupe, nous avons augmenté le temps de pratique »... Isabelle raconte.

« Huit trésors » de bien-être

La journée commence par une demi-heure de pratique afin de favoriser la réceptivité aux séances de rééducation qui suivent. Ce moment représente un petit « rituel » d'accueil sécurisant. Il leur donne un repère pour arriver à l'heure, chacun retrouvant rapidement sa place dans le groupe...

Lors du cours, l'après-midi, nous commençons par un auto-massage, puis travaillons les « Huit trésors » ou « Pièces de Brocart » et terminons par un massage du visage. L'attention est dirigée sur les sensations, les mouvements guidés par des images se réalisent lentement et « tous ensemble ». Nous sommes à chaque fois impressionnés par la capacité d'attention, de concentration et le calme qui règne pendant les séances. Nous sollicitons en même temps la coordination, la souplesse articulaire, l'attention, l'orientation spatio-temporelle, la connaissance du corps, et la mémoire. Il en ressort une adhésion importante des per-

sonnes à l'activité : elles expriment leur plaisir de bouger, de se détendre. Nous avons ainsi pu observer des progrès : principalement concernant l'attention, le maintien postural, la coordination, la qualité de présence et de réalisation des gestes. Jusqu'à un certain point, l'apprentissage et la mémorisation de certains repères sont possibles. Parallèlement, au cours de la première année se sont ouverts deux cours : un pour les personnes âgées du quartier au point Paris Emeraude et l'autre pour les soignants.

Une activité qui se développe

Ces projets ont été accueillis par les équipes avec ouverture et curiosité. Depuis, la majorité reconnaît la richesse de ce travail corporel, d'autres le découvrent.

Récemment, une dame du service d'entretien est arrivée au début du cours en disant : « J'ai mal à la tête, on m'a dit de venir ici. » Nous lui avons proposé de pratiquer avec nous... Elle est repartie en nous remerciant.

A noter que ces projets ont reçu le prix « de la bientraitance » de la ville de Paris en 2003.

Suite à celui-ci plusieurs reportages ont été diffusés dans la presse écrite et sur les chaînes françaises. Ainsi progressivement, nous découvrons que le Taiji a fait son chemin dans d'autres établissements ou qu'il se développe principalement dans le cadre de la prévention des chutes chez les personnes âgées.

A l'hôpital de jour gériatrique, de nouveaux projets sont sur le point d'être inaugurés : un programme de rééducation de l'équilibre qui a pour but d'améliorer les déplacements et l'autonomie des personnes âgées présentant des troubles de l'équilibre ; un autre avec des personnes atteintes de la maladie de Parkinson vise l'entretien de la mobilité et de l'équilibre.

Ils ont aussi pour objectif de favoriser le maintien à domicile, la pratique de l'exercice physique dans la vie quotidienne ainsi qu'une meilleure qualité de vie. Cette pratique permet un travail rigoureux et harmonieux, bien adapté à la population âgée que nous rencontrons.

Isabelle Sanglier

Les patients âgés expriment leur plaisir de bouger, de se détendre.

DES ARTS POUR TOUS

En ma qualité de médecin, j'ai pu découvrir que certaines facettes de l'entraînement de Taiji peuvent être utilisées comme gymnastique de santé. Depuis vingt-quatre ans, je travaille pour (ou autour de)



photo: Philippe Vermès

l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris où j'ai assumé différentes responsabilités (médecin, chef de clinique, formatrice, etc.) dont l'enseignement du Tai Ji Quan. J'ai utilisé cet art martial en tant que médecin du sport auprès de patients adultes dans le service de « médecine et physiologie de l'exercice » du professeur Michel Rieu; je m'en servais comme rééducation fonctionnelle, pour la réadaptation à l'effort, dans certains cas de fatigue, contre l'enraidissement, le diabète et l'hypertension artérielle. Je n'ai néanmoins pas eu le temps de le pratiquer avec assez de patients ni pendant assez longtemps pour avoir des données scientifiquement publiables... Et puis, mon patron est parti à la retraite et le service a dû fermer! Aujourd'hui, c'est différent: ce n'est pas moi qui intègre le Taiji discrètement dans ma palette thérapeutique. Au contraire, on me fait venir spécialement pour l'enseigner... Et l'on me paie pour cela! Certains hôpitaux m'ont même réservé une place de stationnement le temps des ateliers (alors que je n'avais pas le droit d'entrer en voiture dans l'hôpital quand je n'y étais que médecin!).

Aujourd'hui, mes ateliers touchent un public très varié. Cela s'étend des enfants du personnel dans les centres de loisirs comme à l'hôpital Tenon ou à l'hôpital Beaujon, des pré-adolescents ou des adolescents hospitalisés à Saint-Vincent-de-Paul, des patients des 3^e et 4^e âge pratiquant avec les enfants à Draveil ou Limeil-Brévannes dans le cadre d'ateliers « intergénérationnels », des adultes de l'hôpital de jour de psychiatrie à Saint-Antoine, ou le personnel soignant et administratif de l'hôpital Necker-Enfants malades, sans oublier les bibliothécaires, et les pompiers... Tout le monde peut donc en bénéficier. Pour certains, je mets l'accent sur l'apprentissage, l'éducation, le développement psychomoteur, pour d'autres sur l'équilibre, la redécouverte de ses propres capacités physiques, et pour tous sur le centrage, l'unité corps-esprit, et la place de l'homme dans l'univers, la nature: « Debout entre la terre et le ciel », comme il est dit en Chine.

Cette année, les ateliers ont été le plus souvent couplés avec une découverte des caractères chinois, car ce sont les mêmes aptitudes, la même conscience, la même présence qui permettent le mouvement et l'écriture. Ainsi le Taiji, art martial, permet-il une initiation à la calligraphie, art du pinceau. Dans les ateliers « intergénérationnels », il était touchant de voir côte à côte ceux qui apprenaient à écrire, partageant la découverte des sinogrammes avec ceux qui retrouvaient l'usage du pinceau, ou qui devaient vaincre raideurs et tremblements... et certains soignants ont été impressionnés par la qualité d'écoute, de détente, et même la « sérénité » apportées par le Taiji, en particulier en psychiatrie.

Dr. Luce Condamine

D'AUTRES ADRESSES :

Ces actions étant pour la plupart des cas isolés nées de la détermination de personnes, n'hésitez pas à prendre contact avec tous ces intervenants pour tisser ainsi le réseau du Tao social en France.

• Pierre-Elie Berose, enseignant de Wushu, fondateur de l'association EPISAM (Education - Prévention - Insertion - Solidarité - Arts Martiaux), intervient dans les hôpitaux et en milieu carcéral, notamment en coopération avec le Ministère de la Justice.

tél. : 01 43 72 41 04

mob. : 06 03 85 05 40

44, rue Emile Lepeu - bât. 1 - 75011 Paris

email : berosepierreelie@yahoo.fr

• Christian Bouthors enseigne le Tai Ji Quan en milieu carcéral dans les Vosges.

597 rue du neuf-moulin - 88500 Mirecourt

• Pascal Girodet enseigne les arts martiaux chinois et le karaté à plein-temps. Chaque année (5e édition cette année), il effectue une marche en solitaire (200 km) pendant une semaine (« son petit tour de France de samouraï errant » comme il le dit lui-même), et passe de club en club pour animer bénévolement des stages dont les dons sont intégralement reversés à l'association « Demain debout » qui finance la recherche sur la réparation de la moelle épinière. Au mois d'avril prochain, il traversera tout l'Allier. N'hésitez pas à le contacter.

tél. : 04 70 99 89 35

www.demaindebout.com

• « Acupuncteurs sans frontières » (A.S.F.) est née le 23 février 1992 en France. Son objectif principal est de contribuer au développement d'une meilleure autonomie des dispensaires et autres lieux de soins de santé publique des pays en voie de développement. Leurs objectifs principaux sont de transmettre un savoir-faire en acupuncture de base aux assistants sanitaires déjà en place et de fournir et installer le matériel nécessaire à la pratique de l'acupuncture (aiguilles, stérilisateurs, etc.).

A.S.F. est intervenue en Asie : Inde du nord. Des missions exploratoires ont eu lieu en Afrique : Bénin, Mali, Burkina-Faso. Actuellement leurs missions sont dirigées sur : Madagascar, Haïti.

Acupuncture Sans Frontières - France
BP 4110 - 76020 - Rouen - cedex 3

fax : 33 2 35 75 20 40

ONT PARTICIPE A CE NUMERO :

• Catrin Pasquet dispense des cours de Taiji au centre de détention et la maison d'arrêt de Melun.

5, rue Emile Géraldy - 77720 Champeaux - tél. : 06 98 23 09 88

• Catherine Schollaert enseigne le Tai Ji Quan en Belgique dans des centres ouverts et fermés. Les centres ouverts correspondent aux C.E.R. français (Centre d'Education Renforcé), dans le cadre d'un premier placement ou pour des faits mineurs (vols, fugues, drogue), ou d'autres faits plus graves (violence, viol). Les jeunes sont dirigés vers des centres fermés quand il y a incompatibilité du placement dans un centre ouvert (fugues, violence, récidive) et pour un placement long (faits très graves : meurtre, viol sur mineur(e) de moins de 14 ans).

Elle travaille depuis 2000 à l'I.P.P.J. (Institutions Publiques de Protection de la Jeunesse) de Wauthier-Braine et de Braine-le-château, et au centre hospitalier psychiatrique Jean Titeca, en collaboration avec le Docteur Servais, psychiatre, et Etienne Joiret, Psychologue à l'IPJJ de Braine-le-château.

email : catherine.schollaert@belgacom.net

• Isabelle Desroches & Monique Grelet sont respectivement présidente et responsable de la communication à l'association « Etre...Humains, Soins pour le monde ». Celle-ci, constituée d'un groupe d'étudiants de l'IEATC - Institut d'Energétique et Acupuncture Traditionnelles Chinoises - a été créée sous l'initiative de son directeur Thierry Bollet. En toute indépendance des écoles, l'association regroupe des étudiants et de jeunes diplômés en acupuncture pour apporter un soutien sanitaire et thérapeutique en acupuncture traditionnelle chinoise — voire d'autres soins — par l'envoi de praticiens bénévoles au sein de structures médicales de pays défavorisés. Depuis son siège en France, l'association envoie ses délégués, praticiens et spécialistes, vers tous les continents : Afrique, Asie, toute l'Europe, Amérique latine. Des missions ponctuelles sont organisées de 3 à 8 semaines au sein et à la demande de structures médicales locales : hôpital, dispensaire, orphelinat, mission religieuse, pour des soins d'hospitalisés et consultation externe.

web : www.etrehumains.com email : secretariat@etrehumains.com

23, avenue des Gobelins - 75005 Paris

tél. : 01 46 64 27 83

• Patrick Shan dirige l'école Cèdre de Médecine Traditionnelle Chinoise. Il organise également des missions humanitaires avec l'association « Humanitrad » qui intervient dans différents pays à travers le monde : Roumanie, Togo, Népal, Sud Dakota (réserve sioux), essentiellement pour des soins d'acupuncture.

CEDRE BP 706 - 26007 Valence cedex

tél. : 04 75 56 69 10 - email : www.cedre-fr.com

• Isabelle Sanglier est masseuse-kinésithérapeute à l'hôpital Bretonneau (Paris 18e) où elle travaille avec Lionel Nosjean qui est enseignant de Tai Ji Quan. Ils ont notamment travaillé ensemble auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

email : isabelle.sanglier@brt.ap-hop-paris.fr

• Luce Condamine est médecin pédiatre et enseignante de Tai Ji Quan. Elle intervient dans de nombreux hôpitaux en associant notamment à sa formation l'art de la calligraphie. Elle est également spécialisée dans la transmission du Tai Ji Quan aux enfants.

lucecondamine@free.fr