

Les Temps du Corps : 2017- 2019

Mettre en place et développer du Qi Gong sur son lieu de travail

Marie GRONLIER



« Quand l'être humain trouve durablement la Pureté et le Calme alors le Ciel et la Terre se rejoignent en lui à leur juste place »

Qing Jing Jing traduction Maître Ke Wen et Sophie Faure

Fonctionnaire territorial, je travaille pour le Conseil départemental des Bouches du Rhône depuis 2002, une grande administration publique regroupant plus de 7000 agents. Occupant des missions dans le secteur tertiaire (gestion administrative et financière puis documentaliste) dans différentes directions, plus de 80% de mon temps de travail s'effectue sur un écran d'ordinateur.

Avant de pratiquer le Qi gong, je souffrais de torticolis, névralgies cervico-brachiales... avec des séances chez l'ostéopathe, rhumatologue, des anti-inflammatoires, jusqu'à parfois porter une minerve nuit et jour. Mais les douleurs revenaient de manière récurrente sans avoir eu de choc, de traumatisme au niveau des vertèbres. Des douleurs limitant mon amplitude et occasionnant un sérieux handicap pour conduire. La pratique du Qi Gong notamment le mouvement « Respirer dans les 6 directions » a changé considérablement ma vie.

Constatant les bienfaits d'une pratique régulière, je profitais de la pause méridienne pour faire des exercices de Qi gong directement sur mon lieu de travail. La configuration des bureaux du service étant en « open-space » mes collègues de bureau ont pu me voir pratiquer et certains intrigués m'ont parfois questionnée... (Qu'est-ce que le Qi Gong, d'où cela vient-il ?...) une bonne partie d'entre eux ayant même manifesté leur intérêt d'essayer cette pratique. D'autant plus que mes collègues de travail à leur tour connaissent, aussi dans leur quotidien, certains maux : des douleurs articulaires, difficultés respiratoires, cervicales et vertèbres déplacées limitant la mobilité, du stress, fatigue...

Ainsi a germé l'idée de partager « ce trésor de bonne santé » et d'organiser au sein même de mon lieu de travail, une pratique régulière de Qi gong. C'est de cette expérience, qui a débuté en octobre 2017, que je vous propose de témoigner.

« Quatre conditions sont nécessaires à la pratique du Qi Gong: Un maître, une méthode, un lieu et un groupe de pratiquants» Maître Ke Wen

Un lieu de pratique :

Trouver un lieu de pratique du Qi Gong au sein de l'Hôtel du Département des Bouches-du-Rhône n'a pas été simple. Pourtant une salle de sport existe mais les créneaux, en particulier durant la pause méridienne, sont déjà utilisés pour des activités classiques de fitness, cardio....

Pour la pratique du Qi Gong, nous avons besoin d'un lieu habituel à l'intérieur du bâtiment (notamment en cas d'intempérie : vent violent, pluie) pouvant accueillir 15 à 20 personnes. Un des avantages du Qi Gong est son caractère adaptatif : nul besoin de matériel spécifique, ni l'aménagement d'une salle, un espace même restreint peut convenir car je propose de pratiquer debout des daoyin. Je fais valoir ces arguments aux personnes habilitées à me donner une autorisation.



Hôtel du Département (HD13)

Je renonce au vestiaire : les participants viendront en tenue, mais en revanche, j'insiste pour un lieu pas trop exposé notamment au passage, un endroit calme, afin d'éviter la dispersion. Les nouveaux pratiquants ont besoin, au début du moins, d'être à l'abri des regards, permettant plus facilement de se sentir en confiance et suffisamment concentrés (d'autant plus que la séance ne dure que 45 mn). Les salles de réunions ne peuvent convenir : les chaises et tables occupent l'espace. Toujours le même souci trouver un lieu de pratique au sein même de ce grand bâtiment (photo ci-dessus) surnommé le « bateau bleu ». Rien n'est simple !



Photo de l'HD13 vu de côté

Finalement, j'obtiens l'autorisation de pratiquer dans un couloir délaissé (utilisé précédemment comme self pour de la restauration collective) : Adaptation des participants et de la pratique du Qi Gong dans un bâtiment dédié au monde du travail : un espace tout en longueur, assez impersonnel, du carrelage au sol. Ce lieu devient notre point de RDV fixe durant la période hivernale. Dans cette architecture de William Alsop de verre et de métal pas très adaptée à la région PACA, à l'image de l'administration décrite dans le film *Brazil* de Terry Gilliam...nous pratiquons le Qi Gong.

Mais ce couloir reste encore attaché à l'univers du travail, de l'administration où nous passons beaucoup d'heures, un lieu aseptisé : climatisé, surchauffé, des lumières artificielles. Les êtres vivants que nous sommes s'éloignent pendant 7 à 8 heures de nos sens et du rapport que nous avons naturellement avec notre environnement. Cet éloignement crée des frustrations, malaises que l'on n'identifie pas toujours : Une journée entière dans « un puits de lumière » sans savoir réellement le temps qu'il fait...Nous perdons nos sensations, nos repères dans un lieu artificiel, extérieur à la nature. Le bâtiment siège du Conseil Départemental des Bouches-du-Rhône est situé à Marseille dans cette ville très urbanisée, où les espaces communs et espaces verts sont grignotés par les programmes immobiliers. Or, nous constatons un besoin impérieux de nous reconnecter au vivant avec tous nos sens. Des expérimentations sont faites : notre administration installe des ruches sur le toit du bâtiment, l'autorisation et l'accès me sont donnés pour faire les cours de Qi Gong dehors : un « jardin » clôturé et attenant au bateau bleu !

Faire du Qi Gong hors les murs : nous pratiquons désormais dehors dès que le temps le permet (par chance la région PACA bénéficie d'un bon taux d'ensoleillement et de températures clémentes). La plupart des personnes apprécie de pratiquer à l'extérieur. Elles arrivent plus facilement à faire une coupure avec leurs contraintes professionnelles pour se glisser dans la pratique du Qi Gong. Ce jardin nous permet de reprendre contact avec nos sensations et notre corporalité (et plus uniquement l'intellect mis en avant dans la vie professionnelle) la chaleur du soleil, l'air sur la peau, la prairie et la terre sous nos pieds: certains décident de pratiquer pieds nus, les appuis changent.



Pratiquer le Qi Gong dehors

Les images très poétiques du Qi Gong font désormais sens : admirer la voute céleste, « chercher la lune dans la mer », « la lumière du cœur rayonne à l'extérieur »...

Dans cette prairie se manifeste tout autour de nous, le vivant, de manière très concrète, la grande diversité des plantes et fleurs des champs abritent de multiples insectes : coccinelles, abeilles...alors que nous sommes à proximité d'un important

axe routier. Notre interdépendance avec le vivant devient palpable et nous rend joyeux. Nous quittons la grisaille du béton, du verre et du métal qui semble contribuer à la fatigue, au manque d'énergie. La pratique du Qi Gong en extérieur entourée de verdure permet de nous ressourcer, de retrouver un niveau d'énergie physique et psychique. L'énergie du soleil nous nourrit. Conscient de ne pas être au-dessus de la nature mais parmi elle et constituer un maillon d'un ensemble riche et complexe. D'où la nécessité de respecter notre environnement, car c'est aussi se respecter : éviter les actions irréversibles, de faire peser lourdement son empreinte sur la nature.

Lors d'une des séances de Qi Gong, les mots surgissent « la plante des pieds » s'enracine dans la terre : Comme une évidence soudaine, une plante ne peut pousser sur du béton ou du carrelage. Le buste, ou le tronc est relâché : image de l'arbre solide et puissant ; Le sommet (tel une montagne) de la tête érigée vers le ciel. Dans la description du corps humain, le lien avec la nature existe : la richesse du vocabulaire nous le rappelle et pourtant j'avais fini par l'oublier. Une prise de conscience m'apparaît, comme une évidence nouvelle grâce à la pratique du Qi Gong.



Pratiquer ensemble en résonance

Un groupe de personnes

Démarrage de la pratique en octobre 2017, je m'attendais à «un effet nouveauté », et à cause de la taille de l'institution (au sein même du bâtiment, les effectifs sont environ de 1600 personnes) connaître une forte demande. Bien au-delà de mes prévisions, de nombreuses personnes m'ont contactée et souhaité faire un essai : soit plus de 90 personnes. La configuration des locaux (un couloir tout en longueur) limitant nécessairement le nombre de personnes à maximum 15 ou 16 personnes, j'ai opté pour constituer les mardis et jeudis: 4 groupes. En proposant pour les personnes inscrites (au total autour de 65 personnes) une pratique tous les 15 jours.

La pratique du vendredi soir, comme attendu, n'a pas connu le même succès : soit 10 personnes inscrites. Nous sommes en fin de semaine et jour favorable aux RTT.

Le pic d'affluence a décliné peu à peu, la régularité n'étant pas toujours suivie après les bonnes résolutions, les aléas de la vie... mais peu à peu un noyau de pratiquants réguliers et motivés s'est constitué. Avec un groupe oscillant entre 10 et 15 personnes les cours ont pu devenir hebdomadaires à compter du 1er trimestre et jusqu'à la mi-juillet 2018.

En octobre 2018 : reprise de la pratique, une majorité de personnes a souhaité poursuivre la pratique du Qi Gong. Sans publicité sur notre Intranet cette fois-ci des personnes sont venues se rajouter à l'effectif, ayant eu connaissance par le bouche à oreille. Si le vendredi soir réunit un petit groupe (de 4 à 5 personnes) la pratique durant la pause méridienne oscille entre 15 à 20 personnes.

Les séances de Qi Gong deviennent un rendez-vous précieux : un moment de partage et bienveillant. Elles réunissent des agents territoriaux de diverses directions, de niveaux hiérarchiques et postes très différents (de l'ingénieur des routes, à l'agent d'accueil au chef de service...), un véritable décroisement en créant du lien. D'autant plus que la pratique est à l'opposé de l'esprit de compétition (pas d'examen ou grade à passer, pas d'enjeu ou de représentation, pas de comparaison...) Une pratique, un moment pour soi en résonance avec d'autres personnes. Une qualité de présence qui s'installe.



Joie

Une méthode :

Après avoir expérimenté différentes manières notamment de commencer et conduire la pratique de Qi Gong, progressivement, s'est mise en place une trame. La difficulté était d'assurer une transition entre son activité professionnelle, en restant quotidiennement sur le même lieu, avec les spécificités du monde professionnel (une hyper sollicitation : téléphonique, mail, réunion...une recherche d'efficience : organisation performante de son emploi du temps, occasionnant un manque de disponibilité, des objectifs à atteindre et du stress) et un état de Qi Gong. La transition n'est pas toujours aisée : poser le corps, le réinvestir en écoutant ses sensations sans brusquerie.

Le corps a pris de mauvaises habitudes, assis de longues heures devant un écran d'ordinateur, pour peu qu'on utilise la voiture pour se déplacer : la sédentarité nous affaiblit, si en outre, on n'a pas le goût du sport avec parfois quelques kilos de trop...

Une trame nécessaire mais qui ne soit pas rigide. J'ai volontairement mis en place des séances avec un repère qui rassure les nouveaux pratiquants. La régularité du geste permet d'inscrire le mouvement dans le corps et de dépasser le simple mimétisme. Mais il est essentiel que cette trame ne soit pas étouffante, sclérosante... au sein de ce repère, chaque séance diffère. C'est l'aspect créateur du Qi, fonction de l'énergie du groupe, de la saison, de l'écoute attentive de notre état d'être : c'est une recherche avec des étonnements, de l'imprévu et de la joie.

Aucune séance n'est identique car les personnes en présence ne sont plus tout à fait les mêmes à chaque seconde qui passe. A chaque souffle, je me recrée. Pourtant extérieurement, on peut voir les mêmes gestes, les même mouvements reproduits mais c'est vision limitée et parcellaire de la pratique.

C'est parfois difficile de parler du Qi Gong et j'invite plutôt les personnes intéressées à venir se joindre au groupe sans apriori et pratiquer. Ensuite chacun est libre de prendre sa décision de continuer ou pas.

Descriptif d'une séance type pause méridienne 12h30-13h15

Durée 45 mn

1^{er} Activer le Qi : frotter les mains : 8 Maître Cœur- Lao gong, dessus mains, le tranchant de la main, les doigts, 4GI, poignets. Reprendre contact avec son corps (toucher la pulpe des doigts : creux, bosses tendons, os...)

2^{eme} Placement du corps : pied largeur des épaules (le poids du corps réparti sur les 2 jambes : stabilité). La tête suspendue par le Baihui au ciel, les articulations ne sont pas verrouillées (pas tendues au maximum, aucune contraction). Le bassin est posé, les épaules et trapèze relâchés et descendus. De la rondeur dans les bras placés devant soi : les paumes des mains face au Dan tien et Qi Hai.

3^{eme} : relâcher le mental (réunion de travail, dossiers à traiter, notes et rdv...) si des idées viennent ne pas s'y attarder et porter son attention sur sa respiration. Préférer une respiration abdominale normale pour rechercher calme et détente (relâche l'abdomen). Prendre le temps d'une lente expiration longue et fine. En cas de douleurs, contractions, contrariétés, visualiser l'évacuation de la douleur en phase descendante sur l'expiration : jusqu'au Dantien puis jusqu'à Yong Quan. Déposer à la terre.

4^{eme} : une harmonisation énergétique globale : les cinq premiers mouvements essentiels de maître Ke Wen « le ciel et la terre communiquent », « Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant », « Le feu et l'eau s'harmonisent », « yin-yang communiquent », « pousser la montagne Hua »

5^{eme} : Déverrouillage articulaire : en partant de bas en haut en gardant conscience notre axe. Enraciner la jambe droite, suspension du genou gauche puis : rotation des chevilles dans les 2 sens. Même chose sur l'autre jambe. Masser les rotules, ménisques et creux de poplité du genou : faire des mouvements sans à - coups intérieur/extérieur. Rotation à partir du coccyx et du bassin en spirale dans les 2 sens. Les poings à la taille devant soi les monter sur l'inspire, ouvrir les coudes sur l'expire, ouvrir et descendre doucement les bras en gagnant de l'amplitude (conscience de la ceinture scapulaire et des omoplates). Puis on inverse le mouvement. En fin : alternance d'un bras après l'autre

6^{eme} : petit enchaînement de Qi gong/ ou exercices saisonniers : Des daoyin pris dans les 20 mouvements essentiels (dont le phénix rouge étire ses ailes), les Ba Duan Jin,...

7^{eme} : percussion et automassage

8^{eme} : salutation



Bienveillance

La périodicité : les mardis et jeudis durant la pause méridienne de 12h30-13h15 (45 minutes pour ne pas trop prendre de temps sur la pause déjeuner mais conduire une vraie pratique). Un créneau possible le vendredi soir 17h-17h45 à la salle de sport donc je choisis de proposer tous les 15 jours ce créneau (ne pouvant assurer toutes les semaines pour raison familiale).

Sur l'importance de la chronobiologie : L'écoute attentive à la fois aux personnes en présence mais aussi de moi-même, confirme les observations de Laurent Château dans Le Qi gong en entreprise ; A savoir notre état énergétique est assez différent lors des séances du midi et celles du vendredi après-midi. Une variation aussi est à constater en fonction de la saisonnalité.

Ce constat m'a amenée à des pratiques différentes :

- Le midi plein d'allant notamment le mardi, les séances se sont orientées vers des daoyin assez physiques et pour cela les 8 pièces de brocart ont parfaitement convenu. Le corps, resté dans une position statique parfois trop longtemps sur nos postes de travail, semble comme rouillé. Les articulations sont ankylosées avec des tensions particulières sur le haut du corps (la partie ciel formant un triangle du sommet de la tête jusqu'aux épaules) les trapèzes, la nuque, les bras sont endoloris.

- A l'inverse les séances du vendredi soir et particulièrement à l'automne et l'hiver se sont orientées vers un travail plus interne : des automassages avec des visualisations, le Qi Gong des 6 sons thérapeutiques, la méditation.

Il y a une chronobiologie spécifique qui naturellement se met en place, en fonction de l'heure, de la saison. Mais à côté de cela, il y a aussi une temporalité imposée notamment sur les lieux professionnels: une disponibilité ou non des locaux, des personnes...qui peut être vu comme une contrainte. Aller à l'encontre de notre nature, de notre énergie mais on peut aussi voir cela comme la nécessité de s'adapter. Ainsi ne pas s'enfermer dans un dogmatisme mais accompagner le mouvement créateur du Qi et du Tao.

Chercher la justesse : avec des tâtonnements, des essais, travailler à affiner, à raffiner comme un artisan d'art qui peaufine son œuvre. Retourner toujours à l'ouvrage pour chercher encore davantage en profondeur.

Conduire une pratique de Qi Gong

Au début de cette initiative, le manque de confiance me faisait douter de ma légitimité à conduire une pratique de Qi gong. Mais connaissant ses bienfaits sur mon état de santé, ne pas partager cette pratique au sein du Conseil Départemental des Bouches-du-Rhône, et donc d'un grand nombre de personnes me paraît égoïste, mesquin. La conviction que le Qi Gong constitue un « trésor » pour notre humanité particulièrement dans la société moderne sédentarisée, stressée, pressée.

Pratiquer régulièrement le Qi Gong avec 15 à 20 personnes en résonance, quelques soient les conditions extérieures, dépasse le simple cadre de « bonne santé ». De manière préventive et holistique, ma santé s'est améliorée mais pas seulement...Le Qi Gong a induit une dynamique de transformation tant au plan corporel, émotionnel que mental.



Transformation

1/ le Qi gong transformation du corps

Depuis ma pratique régulière du Qi Gong, j'ai pu constater personnellement un changement notable de ma condition physique. Avant le Qi Gong, je souffrais régulièrement de torticolis, de tensions entre les omoplates, n'étant pas sportive et passant une grande partie de mon temps immobile assise devant mon ordinateur. En fin de journée, parfois des céphalées et une fatigue oculaire se manifestaient : Des maux très classiques, habituels pour les personnes qui passent de nombreuses heures derrière un écran d'ordinateur (cumulant douleurs posturales et lumière bleue).

«Etire le baihui, laisse tomber les épaules » résonne pendant longtemps à mes oreilles la consigne de Maître Ke Wen. Les douleurs se sont estompées puis elles ont fini par disparaître, devenant ensuite un mauvais souvenir.

Le Qi gong est un véritable trésor : pas de contre effets ou effets indésirables, contrairement à l'allopathie. Dans le milieu professionnel, la pratique est accessible à tous quel que soit l'âge ou la condition physique.

Ayant poursuivi de longues études dans l'enseignement supérieur, où l'intellect est largement stimulé, encouragé au détriment du corps qui est pratiquement oublié. Etudiante, le régime alimentaire n'est pas la priorité, voire en dépit du bon sens (repas rapidement avalé sur des litres de café), le respect des rythmes comme celui du sommeil pas respectés...le stress des examens... le corps « disparaît » jusqu'au jour où il se manifeste fort désagréablement à moi. Le Qi gong répondait à un besoin fondamental : une vraie conscience corporelle.

Sensation d'avoir dissocié la partie cérébrale, mentale et la partie corporelle. Le Qi gong me permet de reconnecter corps – esprit. Je m'aperçois désormais avec le recul la substitution d'une vision morcelée du corps, à une vision davantage globale, holistique du corps.

Le repérage de son axe, des points d'appui donc davantage d'enracinement, d'ancrage. Ce changement ayant pour effet à la fois un meilleur repérage spatial, proprioceptif. Une amélioration aussi dans la coordination de mes gestes (auparavant, j'étais réputée pour être assez maladroite, cassant facilement les objets du quotidien : ce qui donnait lieu à des blagues si l'on voulait renouveler sa vaisselle, rien de tel que de m'inviter à déjeuner).

2/ le Qi gong transformation émotionnelle

En fin de première année de formation aux Temps du Corps : un meilleur placement de mon axe a permis de poser le bassin. Davantage stable, enracinée, j'ai pu observer un changement émotionnel : j'ai gagné en assurance. De nature plutôt réservée, désormais je peux conduire une pratique de Qi gong devant un groupe de 15 à 20 personnes. Avec une voix qui s'est « posée » : qui se laisse entendre. Une personne m'a dit qu'au début elle avait du mal à entendre ce que je disais, puis elle a trouvé ma voix changée plus forte et plus claire.

Avec davantage de confiance, de calme intérieur « être » dans la pratique et le partage du Qi Gong et non pas dans la projection de ses inquiétudes, de ses pensées. La technique n'est pas parfaite, loin de là, mais arrêter de se cristalliser dessus. L'exigence d'une « technique correcte » était source pour moi d'inhibition, de blocage. « Dépasser la simple technique pour aller bien au-delà » chercher une transmission et un partage de cœur à cœur : c'est l'enseignement de Maître Ke Wen et de la formation au Temps du corps qui fait pour moi sens.

Pour un Qi Gong qui permette de réaliser pleinement son état d'être, dans toute sa créativité. Je dois cette conscientisation grâce à la bienveillance de Maître Ke Wen et de toute son équipe pédagogique (notamment le professeur qui aime les énigmes).

3/ Le Qi gong transformation du mental et de l'esprit

De culture occidentale, Descartes et Portalis ont imprégné pendant longtemps mon esprit, développant, ainsi une certaine rigidité mentale. Une pensée analytique et duale, que je perçois maintenant comme trop limitative, m'a formatée (un premier déclic a eu lieu lors de la lecture des ouvrages de Janine Fontaine : médecin des trois corps et la médecine du corps énergétique)

La pensée purement rationnelle et analytique même si elle peut être bien rassurante et structurante, a montré ses limites par exemple dans le domaine médical : mes douleurs aux cervicales revenaient car le problème n'était pas résolu à la source. Seul le symptôme immédiat et local était traité, l'être humain uniquement considéré du point de vu corporel et en pièces détachées.

Le Qi gong m'a permis de développer une certaine souplesse du mental. Face aux événements extérieurs, mon regard posé est moins rigide et adaptatif selon les situations. Résolument confiante car les changements, imprévus ou difficultés sont source dorénavant de toutes les potentialités de la Vie et du Tao.

Par exemple, inscrite à un stage de calligraphie et taiji annulé au dernier moment alors que mon logement et billet de train ont été réservés et payés. Cette situation ne me pose plus d'embarras car on me propose finalement un autre stage qui me nourrit, m'enrichit profondément... suivre le cours naturel des choses en s'adaptant aux circonstances avec confiance.

« Si vous connaissez la paix intérieure, vous serez capable de gérer l'inattendu. Si vous êtes en paix avec vous-même, les cinq viscères seront sains, vos pensées seront claires, vos tendons seront solides et vos sens seront aiguisés. Si le corps est fort et l'esprit clair, vous ne serez pas entravé par les obstacles. Vos actions ne seront ni excessives, ni inadéquates et vous ne serez pas anxieux ou irritable quand les choses tournent mal (...) libre de désir et d'anxiété, vous pourrez vivre longtemps » Eva Wong, L'esprit Taoïste : une source de sagesse pour un mode de vie équilibré

J'entrevois désormais une conscience élargie, plus globale : la première conférence des émissions directes de Maître Ke Wen est pour moi parfaitement éclairante : une pensée globale, directe, intuitive. Renouer le lien corps - esprit : en n'oubliant pas sa corporalité, la respecter et mettre son mental à sa juste place. Chercher un équilibre, une harmonie entre les différentes facettes de mon être : Ne pas renier ma formation de juriste rigoureuse, (attachée à la précision sémantique, analytique) mais laissant place aussi à ma passion pour les arts plastiques : Zao Wou ki, Turner, Odilon Redon..., sans omettre la recherche d'une spiritualité non dogmatique, un sens sacré du vivant.

Le Qi Gong, la méditation, la lecture ou les conférences sur la pensée chinoise me permettent de construire un puzzle en mouvement : peu à peu l'unité se constitue naturellement en dehors de ma volonté, du mental « malgré soi » les mots de Ke Wen résonnent en moi. Ne pas chercher à faire, à contrôler mais laisser place à une certaine disponibilité.

Les séances de Qi Gong mises en place ne permettent pas toujours les échanges, la durée de 45 minutes n'est pas toujours suffisante pour approfondir ou intégrer la pratique à la pensée chinoise si riche, si vaste. Pourtant, je ressens le besoin d'ouvrir

et relier la pratique à la MTC, aux saisons, à un texte, une calligraphie... tout ce qui peut nous nourrir. Alors j'élabore pour le groupe une newsletter.

La newsletter me permet de libérer ma créativité : le choix des images, les couleurs, les informations sélectionnées et mettre du lien. Le lien entre Qi Gong et les arts de la culture chinoise (la voie du thé, la calligraphie, poésie...) lien entre le monde professionnel auquel j'appartiens et Les temps du Corps, lien entre Jing, Qi et Shen. Un grand plaisir de partager, diffuser, relayer : le sentiment profond de participer à un grand mouvement, un rouage qui dépasse ma simple personne, comme des graines mises sous terre et qui attendent les bonnes conditions : eau et soleil pour germer.

4/ Le point de vue des pratiquants :

Afin d'avoir un retour concret des participants aux cours de Qi Gong, au sein de l'hôtel du département, j'ai établi un questionnaire.

Le profil : pour la majorité des femmes dans la tranche d'âge 50-59 ans, ayant eu connaissance des cours de Qi Gong par l'intranet (communication institutionnelle) pour 17 voix et 11 voix par réseau, connaissance. Toutes les personnes ayant répondu au questionnaire souhaitent poursuivre cette pratique et sont satisfaites par la newsletter.

La durée des séances est très satisfaisante mais pour 3 personnes la durée idéale serait de 15mn supplémentaires (soit une pratique d'une heure.) Le lieu convient mais avec une préférence pour pratiquer en extérieur. Les explications données et la convivialité du groupe est aussi majoritairement très satisfaisant. La majorité (16 voix contre 9) ne pratique pas en dehors de ces séances : les raisons évoquées sont : le manque de temps, le besoin d'être guidé (problème de mémorisation des mouvements et le désir d'avoir un support visuel). Les bienfaits, après plusieurs mois de pratique, portent essentiellement sur une diminution du stress, la qualité du sommeil, une respiration plus libre et profonde (un déblocage du diaphragme) puis en deuxième lieu une amélioration de la concentration, de l'équilibre ; enfin un impact sur la coordination ; la souplesse et une amélioration des douleurs articulaires. La majorité ne connaissait pas le Qi gong, ni la culture chinoise et les difficultés rencontrées concernent la coordination, latéralité par manque de pratique.

En conclusion : très rapidement les pratiquants réguliers constatent une amélioration de leur état d'être, plus de calme même face à une situation stressante : Très rapidement en fin de séance, sensation de dénouer des tensions, se sentir détendu, libéré et heureux. Une respiration qui se fait naturellement contrairement au cours de gymnastique où la respiration est forcée, voir imposée.

D'avantage d'équilibre : plus d'ancrage à la terre. Des sensations nouvelles sur ses appuis, tâtonnement et expérimentation pour trouver ce qui convient : pieds nus (meilleure accroche au sol et des sensations directes) ou de bonnes chaussures souples. Le choix dépend des personnes, assez personnel. Pas seulement factuel,

anecdotique mais une écoute profonde de son corps permettant de s'enraciner, de se poser. A partir de ce point d'appui essentiel se construit étage par étage (les vertèbres comme une pile d'assiettes) jusqu'au sommet de la tête notre verticalité.

Une meilleure coordination. Travailler un repérage du corps dans l'espace (droite-gauche ; haut-bas ; devant-derrrière). Approcher le corps dans sa globalité : dissocier des mouvements entre les membres supérieurs et inférieurs, le regard puis réunir toutes les parties du corps dans sa globalité, dans son unité. Ceci dans le calme et la lenteur. Trouver davantage de fluidité dans nos mouvements pendant le cours et puis en dehors, constater que nos gestes, dans la vie quotidienne, gagnent en amplitude et en assurance.

Une grande émotion nait en moi lorsqu'une élève me confie qu'elle pratique les mouvements et automassages transmis en dehors de nos séances avec sa maman ayant la maladie de Parkinson. Elle constate d'ailleurs des améliorations significatives sur son état de santé et la qualité de leur relation.

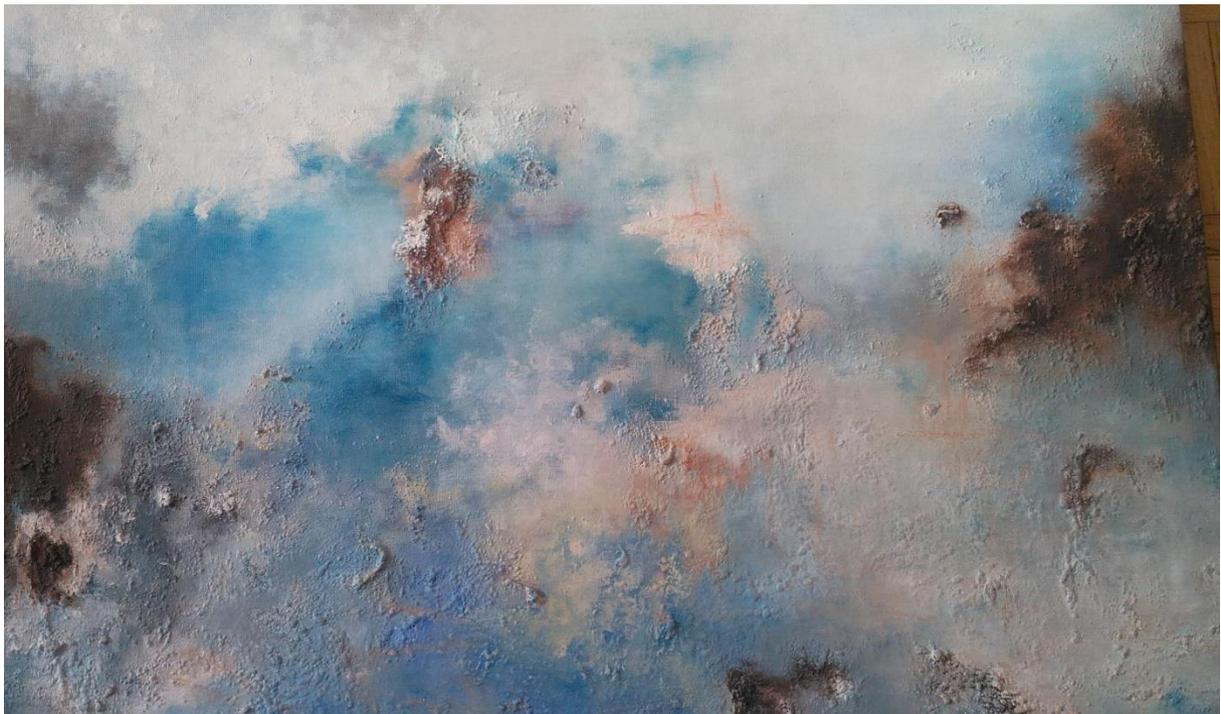
De nouvelles demandes me parviennent pour bénéficier d'une pratique de Qi Gong, à proximité d'autres lieux de travail, principalement lors de la pause-déjeuner: au Jas du bouffan à Aix-en-Provence, le quartier de Bougainville – Arenc à Marseille ... car de nombreux agents ne travaillent pas sur le site de l'hôtel du département (externalisation des directions et des missions).

Les bienfaits du Qi Gong sont rapidement perçus et les agents du département souhaitent bénéficier d'une qualité de vie au travail (à défaut de pouvoir éliminer le stress, pouvoir le vivre autrement). Les cours sur son lieu professionnel, permettent de rendre la pratique plus facilement accessible à tous : éviter des déplacements, concilier vie professionnelle et familiale. Pourquoi ne pas envisager des cours matinaux ? Rien n'est figé ou fermé.

« Faire de grandes choses comme de petites choses, mais le faire bien avec conscience, faire les choses pleinement » Ke Wen, Emission directe La pureté et le mouvement fondation du calme

Au cours de la troisième année de formation en Qi Gong et méditation, je réalise pleinement que le chemin commence à peine maintenant. Le temps est passé avec fulgurance. Il s'agit bien d'une formation initiale et le temps de pratique au Temps du Corps avec les personnes engagées sur la même voie est toujours un réel bonheur. J'essaie de transmettre à mon tour, dans mon parcours, je dois beaucoup à maître Ke Wen et son équipe pédagogique, à Maître Zhang Guang De dont la méthode yang sheng résonne fortement en moi. Une grande gratitude.

Afin de poser un cadre, un repère qui prolonge la conduite de la pratique du Qi Gong, j'ai créé ma propre association en tant que bénévole : La Force du Calme. Elle m'a permis de rencontrer les interlocuteurs de la DRH du Conseil Départemental et d'établir une convention ; Puis d'obtenir un financement permettant la poursuite de ma formation. Les portes s'ouvrent naturellement pour continuer avec détermination et ouverture du cœur.



Cheminer vers Jiu Hua shan hommage à Zao Wou Ki

Bibliographie :

- Ke Wen « Les Trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui », « Qing Jing Jing » « la voie du calme » « Entrez dans la pratique du Qi Gong »
- Laurent Château « Le Qi Gong en entreprise »
- Janine Fontaine « le médecin des trois corps », « médecine énergétique »
- Anne Garrigue « L'Asie en nous »
- Eva Wong, L'esprit Taoïste : une source de sagesse pour un mode de vie équilibré
- Cyrille Javary « La souplesse du dragon » « Les trois sagesse chinoises »

Remerciements à Solange Ninnin formée aussi aux Temps du corps qui m'a encouragée et montrée la voie, maître Ke Wen, Dominique, Sylvain, Yan li, Romain, Cyrille, Christian pour les photos, Jean-Marie, Sandrine et les agents du Conseil départemental qui m'ont fait confiance.

Annexes

13 NET

FLASH INFO

Cours de Qi Gong - Précisions pour les usagers du réfectoire



► **Des cours de Qi Qong ont lieu les mardis et jeudis de 12h30 à 13h30 dans la partie non utilisée de la cafétéria.** Les agents qui souhaitent se restaurer au carré bleu durant la pause déjeuner pourront soit utiliser l'ascenseur B Sud (inter mezzanine) soit accéder par le rez-de chaussée du carré bleu (atrium sud) mais ne plus entrer par la porte située à l'inter mezzanine, entre les 2 escalators afin de préserver le confort des pratiquants.

Merci par avance pour votre compréhension.

Questionnaire : pratique du Qi Gong à l'HD13

Date :

Identité

Femme – Homme

Tranche d'âge : 18-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60 &+

Date début de votre pratique en Qi Gong:

Qu'évoquait pour vous le Qi Gong avant de pratiquer ?

Autres activités pratiquées : arts martiaux, taichi chuan, yoga, relaxation, sophrologie, gym douce, autres (à préciser)

Connaissances voisines ou culture asiatique ? oui (lesquelles ?) / non

Comment avez-vous eu connaissance des cours de Qi Gong ?

Pratique déjà connue

Bouche à oreille / réseau

Communication intranet

Autre :

Quels bienfaits en tirez-vous après plusieurs mois ? (veuillez noter de manière croissante de 0 à 5)

Souplesse, Coordination, Equilibre (posture), confort articulaire

Diminution du stress, Qualité du sommeil, Concentration

Respiration

Autres :

Quel est votre avis sur ? veuillez si possible noter de manière croissante de 0 à 5

Durée et lieu de la séance:

Difficultés rencontrées : postures, mouvements, coordination : (*verticalité, latéralité, mémorisation des enchaînements, souplesse,...*)

Explications données :

Questionnaire : pratique du Qi Gong à l'HD13

Sensations internes et corporelles (état psychique, émotif, articulaire, mental...)

Convivialité, Accueil, Vie de groupe

Autres :

Comment souhaitez-vous évoluer dans cette pratique ?

Souhaitez-vous poursuivre ?

Pratiquez-vous chez vous ? Si non pourquoi ?

Seriez-vous favorable pour participer à des séances de méditation ? Ou d'autres pratiques telles que taiji chuan...

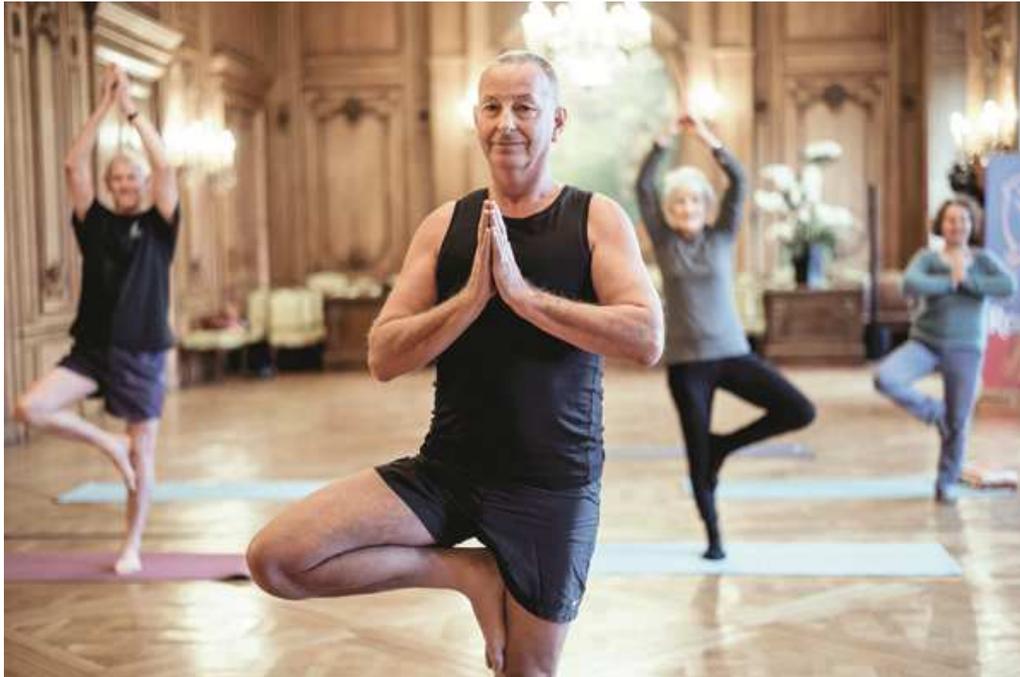
La newsletter reçue vous satisfait-elle ?

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Quand yoga, tai-chi et méditation aident les agents à décompresser

Maud Parnaudeau | France | Toute l'actu RH | Publié le 26/02/2019 | Mis à jour le 18/02/2019

Le stress est devenu une composante quasi indissociable du travail. A côté des mesures de prévention dans le cadre des plans sur la qualité de vie au travail, pourquoi ne pas mettre en place des ateliers pour mieux le gérer ?



A Rouen, des ateliers variés – marche nordique, yoga, relaxation... – sont proposés aux agents dans le cadre des « midis découverte ».

Selon le deuxième baromètre de la santé des fonctionnaires ^[1], réalisé en 2017 par l'Union des mutuelles de la fonction publique MFP Services ^{(1) [2]}, 39 % des agents sondés jugent que leur travail a un impact sur leur santé. Cela se traduit par du stress pour 94 % d'entre eux. Fin 2017, on apprenait également dans une étude au long cours menée par le cabinet de conseil Stimulus ^{[3] (2) [4]}, spécialiste en santé psychologique au travail, que 24 % des salariés français étaient dans un « état d'hyperstress » mettant en danger leur santé. Plus de la moitié (52 %) présentait un niveau élevé d'anxiété. Alors, certes, un cours de yoga ou une séance de sophrologie ne remplaceront jamais un management bienveillant et de bonnes conditions de travail. Pour autant, dans les collectivités où elles sont proposées, ces activités sont plébiscitées par les agents.

Décompression

« La mise en place des prestations liées au bien-être nous a fait augmenter le nombre de nos adhérents de près de 25 %. On le sent, il y a un besoin de décompression », rapporte Marc Jokiel, président de l'association du personnel de Bordeaux et Bordeaux métropole (28 communes, 6 000 agents, 783 081 hab.). Trois créneaux sont proposés (le matin, entre midi et deux heures, et le soir) dans les locaux de la cité municipale et de l'hôtel de la métropole pour des séances d'ostéopathie, d'amma assis, de yoga, de sophrologie, de méditation, de qi gong et de wa-jutsu ^{(3) [5]}.

« Je n'ai pensé à rien ! » Voilà ce que disent les participants aux « midis découverte » organisés par la mairie de Rouen (2 600 agents, 110 200 hab.) depuis le début de l'année. Dans le cadre de l'axe « bien-être au travail » du plan de communication interne, plusieurs ateliers sont programmés sur la pause méridienne et après 16 h pour ceux qui ne sont pas disponibles le midi. Ces ateliers (relaxation, marche nordique, yoga, couture...) sont tous animés par des agents volontaires dont les prestations (d'une heure maximum toutes les deux semaines ou tous les mois) sont considérées comme des heures de travail. « La direction générale est très favorable au dispositif. Cela a permis de lever les réticences de quelques directeurs qui acceptaient difficilement au départ le fait que ces agents ne débadgent pas », souligne Florence Pollet, chargée de projet « communication interne ».

Faire passer le changement

En région Nouvelle-Aquitaine (8 000 agents), tous les agents qui participent aux ateliers de gestion du stress n'ont pas à débadger. Ces ateliers ont été initiés au début 2017 dans le cadre du plan de conduite du changement à la suite de la fusion – pour le moins difficile – des ex-régions Poitou-Charentes, Limousin et Aquitaine. En 2018, 400 agents ont participé aux séances de sophrologie sur les trois sites de la région (Bordeaux, Poitiers, Limoges) à raison d'un cours d'une heure par semaine, sur le temps de pause du midi. Au siège de Bordeaux, des cours de taï-chi sont également dispensés par un agent de la collectivité, « qui est rémunéré sous forme d'heures supplémentaires », précise Corinne Garmendia, directrice adjointe des ressources humaines et des relations sociales. Les agents néo-aquitains ont par ailleurs la possibilité de réserver, à tarifs négociés, des séances d'amma assis et d'ostéopathie dans les locaux des trois sièges et dans les lycées (ostéopathie uniquement). « Le fait que ces activités soient gérées par la direction des ressources humaines en facilite le suivi quantitatif et qualitatif », souligne Corinne Garmendia.

Une telle organisation peut également permettre de proposer ce type de prestations aux agents en reclassement. Comme à Tourcoing (2 000 agents, 97 500 hab., Nord), où ils ont accès à sept séances de sophrologie d'une heure et demie par semaine, dispensées par Christian Donse, un conseiller en formation et développement des compétences à la DRH, par ailleurs titulaire d'un master en sophrologie caycédienne.

Alerte à l'état chronique

Le stress chronique correspond à un état de surstimulation de l'organisme qui entraîne des symptômes psychiques (larmes, sentiment de mal-être, burn-out...) et physiques (maux de tête, troubles du sommeil, symptômes digestifs, hypertension, troubles musculosquelettiques...). Pris isolément, ces symptômes ne sont pas spécifiques d'un état de stress chronique. C'est leur association et/ou leur aggravation qui doit alerter et faire réagir. Lorsqu'ils s'installent ou s'aggravent, ces symptômes entraînent une altération de la santé pouvant devenir irréversible ⁽⁴⁾ ^[6].

« Il faut comprendre comment fonctionne le stress et en identifier les signes »

Marie-Laure Jacquet, sophrologue et directrice de l'Institut national d'enseignement de la sophrologie



« Il y a du stress normal et bénéfique. Mais il y a aussi du stress pathologique lié à l'accumulation de pressions, de frustrations, de déceptions, de dévalorisations. Les gens doivent comprendre comment fonctionne le stress, être en capacité d'en identifier les signes. Le sophrologue est le spécialiste de la gestion du stress. On pourrait dire que c'est un

stressologue. Il dispose de méthodes servant à atténuer le stress et à éviter qu'il n'impacte négativement la santé. La sophrologie permet, par une approche corporelle, émotionnelle et mentale, d'apprendre à chasser les tensions. Cela passe par une meilleure connaissance de ses besoins et de ses ressources. Les techniques s'appuient sur un travail corporel axé sur la respiration et des mouvements simples destinés à une prise de conscience du corps, mais aussi sur des visualisations qui, par une action sur l'esprit, permettent de se projeter positivement dans son futur ou de revenir sur le positif de son passé. Le sophrologue cherche à mettre son patient en autonomie et à le faire évoluer pour s'adapter à son environnement. Par une pratique régulière, on peut aider notre corps à gérer correctement le stress. »

POUR ALLER PLUS LOIN

- Des ateliers de bien-être par les agents, pour les agents
- Baromètre bien-être au travail : Agents sous pression, où sont les managers ?
- Management: quand le bien-être contribue à la qualité du travail
- Des ateliers collectifs pour un meilleur bien-être professionnel