

# Clermontois

## ERGO QI

### Quand l'ergothérapie s'associe au Qi Gong

**CLERMONT** Depuis octobre 2018, l'association Esprit Shaoyin a mis en place des ateliers avec une ergothérapeute, Stéphanie Doucet, également salariée à la nouvelle forge de Creil.

#### NAISSANCE Ergoqi, kezako?

##### ● UNE RENCONTRE

Comment est né ce projet d'associer le qi gong à l'ergothérapie ? Tout est parti d'une rencontre entre Stéphanie Doucet, ergothérapeute alors élève de l'association Esprit Shaoyin et Cécile Kasmierczak, professeure de cette même association.

##### ● UNE EXPÉRIMENTATION

Stéphanie accompagne des autistes et souhaitait joindre le qi gong à son métier auprès d'eux. D'autres témoignages d'élèves de l'association, ayant des pathologies parfois lourdes, ont fait remarquer les bienfaits du qi gong sur leur corps et leur esprit. C'est ainsi qu'est né le projet entre les deux femmes. « On a développé l'idée en juin-juillet, puis on a débuté en octobre 2018. De juin à septembre, c'était une expérimentation », explique Stéphanie. Et de noter : « On a inventé le protocole sur le terrain. » « L'ergothérapie est la recherche de l'autonomie de la personne. C'est très large... Il s'agit de voir ce qui est bon pour soi. » ajoute l'ergothérapeute.



Séance ergo-qi chez Cécile Kasmierczak où une pièce est dédiée à l'atelier.

#### LE PROTOCOLE

##### Un programme en trois temps

Les deux femmes ont mis en place un protocole en trois temps. Tout d'abord, première étape : l'entretien à domicile avec l'ergothérapeute pour faire le point sur les difficultés et voir ainsi ce qu'il faut travailler. « Deuxième étape : un entretien mixte Ergothérapie et Qi Gong de une à deux heures. Troisième étape : dix séances de qi gong personnalisées en petit groupe. » Les séances sont réalisées en général sur un rythme hebdomadaire, le vendredi. Un bilan à mi-parcours permet de faire le point sur l'état de santé ou de mieux-être, et de modifier le cas échéant les exercices. Un recueil des exercices réalisés en groupe est remis avant la fin du programme pour

faciliter l'autonomie. Un test en cours collectif est possible en fin de programme pour valider ou non l'intégration. « Ce programme innovant est ouvert aux personnes de plus de 60 ans ou ayant des pathologies. Pour les élèves du groupe, ce programme leur a permis de prendre confiance en soi. » Je me donne un maximum de moyens pour aller mieux. » lance une élève. Et une autre d'ajouter : « J'ai vu une amélioration dans ma vie de tous les jours. » Et une autre d'ajouter : « Cela m'a permis de sortir de chez moi, de me redonner confiance. On n'est pas dans le jugement : on fait ce qu'on peut. On sent qu'elles ont envie de nous aider. »

#### LE COÛT

##### Soutenu par la conférence des financeurs



Ce programme d'ergo qi est soutenu financièrement par la Conférence des financeurs, ce qui permet à l'association de pratiquer des tarifs bas : 10 € pour l'entretien d'ergothérapie, 20 € pour l'entretien mixte et 30 € pour les 10 ateliers d'une heure en petit groupe.

### Le Maître So Cho Kun était à Clermont

#### CLERMONT

C'est la 4<sup>e</sup> fois qu'il vient à Clermont et son déplacement attire ! So Cho Kun, Maître d'Arts Martiaux, est venu de Bordeaux à la demande de l'association Esprit Shaoyin animer des ateliers de découverte et d'approfondissement du Qi Gong, Tai Chi Chuan et Xingyuan Quan les 15, 16 et 17 février. A raison de 10 participants le vendredi, 26 le samedi et 13 le dimanche, Marc Kamierczak, organisateur et enseignant, n'est pas surpris du succès de ces stages. Vendredi soir, c'était la première séance dans la salle au 7 rue Ayrault : à 17h30, la

dizaine d'adhérents, après avoir enfilé une tenue décontractée et les chaussons commencent une série d'enchaînements sous l'œil du Maître. Celui-ci, la voix basse et posée, nécessitant une grande attention des participants, reprend petit à petit les gestes et les réexplique. « Il faut encourager son corps à se plier, il ne doit pas souffrir ». Chaque mouvement est étudié pour faire passer l'énergie : placement des doigts, de la main, du poignet, écartement des pieds... l'importance du souffle. « Il faut aller jusqu'au bout de la difficulté », déclare le Maître, « c'est ce qui est le plus important et cela s'applique dans la vie quotidienne. »



Maître So Cho Kun est venu du 15 au 17 février animer des ateliers pour le compte de l'association Esprit Shaoyin.