

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.