

# Jean-Michel DELCAMP



Méziériste depuis 1985

*Diplômé de l'école Necker Enfants Malades Paris en 1980*

*Formation R.P.G. à Saint Mont (32) en 1985*

*Diplôme d'enseignant en Qi Gong*

*2002 Institut Ling Gui Paris*

*2013 Ecole des Temps du Corps Paris*

## Méthode Mézières et Qi Gong

J'ai suivi la formation Mézières ou plus exactement Rééducation Posturale Globale avec Philippe Souchart, car en 1985 la formation avec Françoise Mézières n'était pas accessible. Je venais de m'installer en libéral et j'ai vite pris conscience que ma formation hospitalière, celle de tout élève kinésithérapeute, me donnait très peu d'outil pour venir en aide aux patients que je rencontrais dans mon cabinet, c'est-à-dire 80% d'actes de rhumatologie et orthopédie.

Au début de ce stage j'ai vite ressenti que je trouverai des réponses à ces questions. Au tout début j'ai eu l'impression que la méthode Mézières avait quelque chose de la science-fiction, par le fait qu'elle me paraissait innovante, une voie d'avenir. Un certain air de « Sherlock Holmes », aussi, dans la recherche des causes et le traçage des tensions en chaîne. En effet, la recherche de l'origine du mal, c'est-à-dire des douleurs ou déformations nécessitait une investigation dans le détail, qui en première approche n'avait pas forcément de rapport entre eux. J'avais déjà pressenti que la solution des problèmes présentés n'était pas là où ils s'exprimaient. Par exemple, les problèmes lombaires ne pouvaient pas être dissociés des membres inférieurs. J'ai compris qu'il fallait voir plus large et s'intéresser aux différentes chaînes musculaires. Ces semaines de stage m'ont permis d'entrevoir la globalité des patients, de mettre en forme certaines intuitions. C'était le début d'une nouvelle « vie » en quelque sorte.

La méthode Mézières est une méthode active de rééducation. En cela je pense qu'il faut comprendre que le patient agit. Il est la source et l'aboutissement du traitement. Bien que le kinésithérapeute soit indispensable à la mise en place du traitement, c'est l'énergie du patient qui en produit les effets. Savoir ce que le patient peut comprendre et réaliser est important pour préciser d'où on part. Il y a une proportion importante de « rééducation » dans notre travail. Or la plupart de nos patients n'ont pas eu d'éducation corporelle, même chez les sportifs. Si on veut que les effets de nos séances durent dans le temps, on doit s'assurer que nos conseils sont entendus et compris, pas seulement reproduits. Sinon, quelques temps plus tard, ces exercices seront déformés et perdront de leur intérêt. Au contraire si le patient a compris et intégré les différents aspects de ses difficultés et des solutions proposées, il pourra vous dire un jour merci, car il arrive à réagir à bon escient et retrouve ainsi une liberté de vie. Il peut réellement faire de la prévention.

Une autre étape pour moi a été le congrès de Paris en 1995. A ce congrès participaient le Docteur Liu Dong (professeur de qi gong entre autres) et Marie Hélène Gatineau (diététicienne de médecine chinoise). J'ai alors perçu une autre dimension à la globalité, un autre aspect de la médecine, des hypothèses de travail complémentaires.

Dans l'optique de travail utilisant l'éducation physique il y a des explications différentes proposées par la médecine traditionnelle chinoise et aussi la philosophie chinoise. En particulier, le fait de ne pas s'appuyer sur les oppositions bien ou mal, pour ou contre, ...cette dualité qui enferme plutôt que d'ouvrir ne donne pas beaucoup de possibilités de choix. D'ailleurs on entend souvent les patients dire « je n'ai pas le choix ». S'ils changeaient la formule en exprimant le fait

qu'ils ont fait un choix, ce serait plus facile d'en assumer les conséquences. On peut aussi avoir un rôle quant à les aider à prendre leurs responsabilités vis-à-vis de leur santé et surtout pour nous de leur état physique. La médecine chinoise insiste aussi beaucoup sur l'influence des émotions dans la santé. C'est un autre biais pour parler de l'influence de la psychologie. C'est peut-être plus facile à entendre

Depuis que j'ai suivi ces formations d'enseignement du qi gong, il m'est plus facile de terminer une série de soins Mézières, car je peux conseiller à ces personnes de poursuivre l'amélioration de leur état physique par une pratique d'entretien physique collective qui a plusieurs avantages : d'une part sortir du cercle des soins, donc ne plus avoir le statut de « malade », d'autre part de prendre en main leur prévention. C'est à eux que revient désormais le dosage de leurs efforts, l'amplitude de leurs mouvements, la gestion de leur souffle. Les séances de qi gong permettent de travailler la mobilité des membres, du tronc et de la tête, l'équilibre statique et en mouvement, et aussi de façon assez importante la coordination et l'image du corps.

En reprenant ces différents éléments point par point on verra l'importance de cette pratique pour entretenir son corps et aussi son esprit. Pour la mobilité du corps les exercices de qi gong ne se limitent pas aux simples gestes de la vie courante qui, somme toute, demandent peu de mobilité. La marche requiert des amplitudes des membres plutôt réduites, cuisiner ses repas ou travailler sur son ordinateur encore moins. Quand on pratique un sport ce sont toujours les mêmes mouvements, des gestes techniques certes, mais selon certains axes et amplitudes. A moins de s'exercer dans plusieurs sports différents, on reste cantonné à des schémas. Mais, je dois dire, c'est déjà bien d'en pratiquer un.

Pour ce qui est de l'équilibre, j'ai constaté au fil de mon expérience qu'un nombre important de mes patients présentaient certaines lacunes sans pour autant en souffrir. Ils ou elles ne le constatent même pas. Ils s'adaptent. Je l'ai moi-même constaté en les faisant marcher lentement, et là, c'est l'incertitude, les ajustements, les pas de côté. Parfois ils me racontent que cela a toujours été « comme ça », sans qu'ils essaient d'y remédier.

Avec les exercices de qi gong, on va solliciter cette instabilité par des appuis unipodaux, des changements d'appui lents, sans tomber sur le nouvel appui. Ces mouvements ce font latéralement, d'arrière en avant, ou d'avant en arrière, avec ou sans flexion des genoux. En fait, toute une variété de possibilités incluse dans les enchaînements.

C'est d'ailleurs souvent un de leur premier constat, l'amélioration de leur équilibre.

Enfin, par rapport à la coordination, les enchaînements de qi gong enrichissent énormément la bibliothèque des connexions cérébrales.

En effet, les activités quotidiennes représentent finalement un assez faible niveau de variété de mouvements. Chaque groupe de qi gong est composé de 6 à 12 enchaînements. Chacun étant lui-même composé de plusieurs figures. Les détails de ces figures imposent des commandes précises qui sont souvent différentes d'un groupe à l'autre. Par exemple : dans une figure on va élever les membres supérieurs en abduction tantôt avec la paume vers le ciel, tantôt vers la terre, parfois encore avec une supination de la main... A chaque fois le travail de commande et de mémorisation doit être adapté. Les combinaisons sont vraiment très nombreuses et demandent une qualité de présence afin de ne pas réaliser un mouvement avec la variante d'un autre enchaînement. Il y a aussi tout un panel de mouvements en torsion, tout ceci rappelant forcément les chaînes spiroïdes. Mais aussi faisant évoluer l'espace de vie des personnes incitées à passer d'un environnement de deux à trois dimensions. Cette coordination concerne aussi le rapport entre les mains et les pieds. En médecine chinoise ce qui importe c'est l'harmonie de l'ensemble ainsi que la libre circulation de l'énergie. En donnant un ordre à la main droite ainsi qu'au pied gauche dans des directions différentes, on relie le haut et le bas la droite et la gauche, et si on coordonne la respiration, on associera l'intérieur et l'extérieur. Quel meilleur exemple de

globalité, comme avec la méthode Mézières mais en mouvement.

En résumé, il y a de nombreux points communs entre le qi gong et la méthode Mézières. Il y a la globalité en tout premier lieu, l'éveil de la conscience corporelle au minimum, et si avec la rééducation on met en tension et on étire les chaînes musculaires et on suggère une réorganisation de la posture, avec le qi gong on met tout cela en mouvement dans une intégration globale que l'on peut poursuivre si on le souhaite par la conscience plus large d'un lien avec l'environnement. Ce lien entre les hommes et la nature assez à la mode mais qui est souvent limité à ne pas polluer alors que ça peut être une source de développement.

L'intérêt que je trouve à poursuivre mes séances Mézières par le qi gong se trouve justement dans cette ouverture qui me semble être une suite logique, un prolongement, qui j'en suis certain, peut se trouver dans d'autres pratiques qu'on pourrait qualifier d'holistique, sans pour autant galvauder le principe.

Ce qui compte en fait ce n'est pas ce que l'on fait mais comment on le fait. En d'autres termes ce n'est pas l'activité ou la technique qui est important mais c'est de la faire en conscience. Que ce soit du Feldenkrais du qi gong ou du yoga, ce qui compte c'est de la faire comme une gymnastique « douce ». Pourquoi douce car c'est une pratique qui met l'accent sur la conscience du mouvement et non sur le résultat visible. ON doit pouvoir pratiquer n'importe quelle activité de cette façon même le jogging ou la marche nordique de cette façon, donc, être attentif à ce qu'on ressent pour pouvoir ajuster chaque geste. Ensuite c'est une question d'habitude, ça rendre dans les automatismes. Être conscient de ce qu'on achète ce qu'on mange ou ce qu'on dit, voir, de ce qu'on ressent et tout sera mieux dosé et plus ajusté.

## Bibliographie

Les vingt mouvements - Ke Wen Ed le courrier du livre

Les notions clés de la médecine chinoise par Elizabeth Rochat de la Vallée - Ed Guy Trédaniel

L'ABC du qi gong par Dr Liu Dong Ed Grancher

Qi Gong Gymnastique de santé et de longévité par Dr Yves Réquena Ed Guy Trédaniel