

PRATIQUES CORPS-ESPRIT

De l'activité physique à la gestion des émotions Gérer l'anxiété après une crise cardiaque

Dans une étude parue en 2016 et réalisée avec la collaboration notable de Peter M. Wayne, auteur d'un ouvrage sur le taïchi chuan publié dans la collection de référence des Harvard Medical Guides, nous avons trouvé des éléments montrant comment la pratique du taïchi chuan a été vectrice de réduction de l'anxiété par la mobilisation personnelle du patient. Cette étude est du type qualitatif, c'est-à-dire qu'elle est centrée sur le retour personnel du pratiquant par le moyen d'entretiens semi-directifs puis tire des conclusions en analysant méthodiquement les propos recueillis.

La population choisie était ici composée de personnes en réhabilitation après une crise cardiaque qui furent réparties en un groupe pratiquant le taïchi chuan et un autre effectuant des exercices plus conventionnels pour la santé. Les auteurs commencent par insister sur l'importance qu'occupe le suivi quotidien et sur le long terme d'exercices et de comportements sains destinés à la réhabilitation des personnes.

Cependant, bien qu'essentielle au maintien en bonne santé, l'adhérence sur le long terme à ces comportements est difficile, d'autant plus qu'une crise cardiaque a un impact psychologique important pouvant entraîner chez la personne une anxiété malade et/ou un désengagement social freinant sa réhabilitation. Les auteurs, en s'appuyant sur des travaux précédents, considèrent le niveau du sentiment d'efficacité chez le patient en réhabilitation comme un indicateur présageant efficacement de son adhésion à long-terme à des activités de santé et à des comportements sains. Les auteurs de l'étude se demandent donc si le taïchi chuan pratiqué sur douze semaines va renforcer le sentiment d'auto-efficacité du patient quant à sa capacité à se prendre en charge et à agir pour sa santé.

Les résultats de l'étude montrent que les pratiquants du taïchi chuan, comme ceux du groupe d'exercices conventionnels, ont connu une augmentation de leur niveau d'auto-efficacité relatif à leur prise en charge personnelle de leur santé. Cependant, des effets supplémentaires sont apparus dans le groupe de taïchi chuan : bénéfiques au niveau de la conscience de soi, de son environnement et sentiment de mieux savoir contrôler son stress. Le taïchi chuan apparaissait donc à leurs yeux comme concourant à une meilleure gestion de leurs états émotionnels par rapport au groupe de contrôle.

YEH G. et al. The Impact of Tai Chi Exercise on Self-Efficacy, Social Support, and Empowerment in Heart Failure: Insights from a Qualitative Sub-Study from a Randomized Controlled Trial. PLoS One. 2016; 11(5). DOI : 10.1371/journal.pone.0154678

PRATIQUES CORPS-ESPRIT

De l'activité physique à la gestion des émotions taïchi chuan et qigong - présentation

Bien que très diverses dans leurs manifestations : massages, pressions, enchaînements de mouvements lents, de mouvements rapides ou encore certaines méditations, les pratiques corps-esprit s'appuient toutes sur une conception des interactions psychophysiques différentes de la conception moderne dominante ayant érigé l'esprit comme indépendant du corps.

Dans la culture chinoise, nous retrouvons d'une part les pratiques corps-esprit associées à la médecine traditionnelle chinoise : acupuncture, tui na ou qigong. Elles sont centrées sur des notions telles que l'énergie vitale appelée *qi*, le yin et le yang et les 5 éléments donnant lieu à un tout autre regard sur l'être humain. D'autre part, s'intègrent à cette catégorie de pratique corps-esprit, les arts martiaux chinois, dont les plus connus dans notre pays sont le kungfu et le taïchi chuan, de par l'importance qu'ils accordent au travail du mental en interrelation avec le travail du corps.

Le taïchi chuan est un art martial dont les racines remontent à l'essor de la Chine des Ming (XIV^{ème} siècle). Cette discipline est considérée comme un art martial interne en raison de la prévalence qui y est accordée au travail de l'énergie et de l'esprit par rapport au travail de la pure force physique. La forme de ce travail suscite la curiosité des regards extérieurs en raison de sa singulière lenteur d'exécution. Bien que des aspects liés à la conservation personnelle et à la longue vie fassent partie de la discipline depuis son origine, cet aspect s'est progressivement mué en une partie intégrante de l'identité de la discipline à partir du XX^{ème} siècle, le taïchi chuan devenant une discipline considérée comme bienfaisante pour la santé ainsi qu'un excellent moyen de représentation de la nation chinoise au XXI^{ème} siècle.

Le qigong contemporain tire ses racines de gymnastiques taoïstes existant depuis les balbutiements de l'empire chinois. Directement rattaché à la médecine traditionnelle chinoise, son nom : 'qigong' est traduisible en 'exercice d'énergie vitale'. Outils de prévention ou de soin des maladies, les différents qi gong font partie intégrante du système médical traditionnel chinois.