

PRATIQUES CORPS-ESPRIT

De l'activité physique à la gestion des émotions Prémunir des risques psycho-sociaux le personnel médical

Le burn out n'est plus une catégorie toute jeune aujourd'hui, le sociologue Marc Loriol, considère la fin des années 80 comme marquant l'émergence de la reconnaissance de ce syndrome en France à la suite d'études nord-américaines sur la question¹. En effet, plusieurs études menées dans des hôpitaux français ont permis de cerner et mesurer l'ampleur du phénomène chez le personnel soignant. Par la suite, certaines institutions de santé comme l'AP-HP (Assistance Publique-Hôpitaux de Paris) ou les IFSI (Instituts de Formation en Soins Infirmiers) ont tâché de mettre en œuvre des moyens de prévention et de résolution du problème. Selon Marc Loriol, l'introduction de la catégorie de burn out dans le monde infirmier a représenté un tournant psychologique œuvrant à rendre plus scientifique et rationnel le soin infirmier et a aussi renforcé « l'imaginaire infirmier » vis-à-vis de ses valeurs de dévouement et d'engagement.

Une réponse à ces risques psychosociaux dans le monde hospitalier peut se trouver dans une activité physique adaptée (APA) œuvrant au bien-être au travail et à rapprocher les employés entre eux.

Dans cette voie, une étude pilote menée aux Etats-Unis auprès d'infirmières² montre que les pratiques corps-esprit sont faciles à mettre en place, rentables et bienfaites. La procédure a consisté à donner un enseignement simplifié de taïchi chuan à des infirmières de plus de 45 ans pendant 15 semaines. Un cours réunissant les infirmières était donné une fois par semaine et durait 45 minutes. De plus, elles étaient incitées à reproduire l'exercice seules au moins quatre fois par semaine. En parallèle du groupe de taïchi chuan, un groupe de contrôle n'a reçu aucune intervention.

Les auteurs de l'étude ont observé des améliorations de l'état de santé global des infirmières pratiquantes au terme de l'étude : diminution du stress au travail, diminution du stress lié au manque de soutien, diminution des risques musculo-squelettiques ou d'accidents du travail par l'amélioration de leur souplesse.

Sur ce dernier point, nous pensons en effet, qu'au vu de la grande variété de mouvements et d'efforts physiques qui incombent aux infirmiers et infirmières, le développement d'une meilleure sensibilité à leur corps et à leurs gestes, par un travail corporel comme le taïchi chuan, apporte un complément bénéfique à leur activité ; complément qui est absent dans les formes de méditation statique.

¹ LORIOL M., La construction sociale de la fatigue au travail : L'exemple du burn out des infirmières hospitalières. Travail et Emploi, DARES, 2003, pp. 65 – 74.

² PALUMBO M., Tai Chi for Older Nurses: A Workplace Wellness Pilot Study, Applied Nursing Research. 2012; 25(1): 54–59.

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 bienfaitrice 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.