

# ESPACE

# Taiji



PB-PP P705169  
BELGIE(N)-BELGIQUE

N ° 133  
09/2024

Éditeur responsable : Georgette Methens-Renard, 107 rue Brunehaut 7022 Mesvin - Rédac. et graphisme : Michèle Van Hemelrijck - Périodique trimestriel Bureau de dépôt : Mons 1

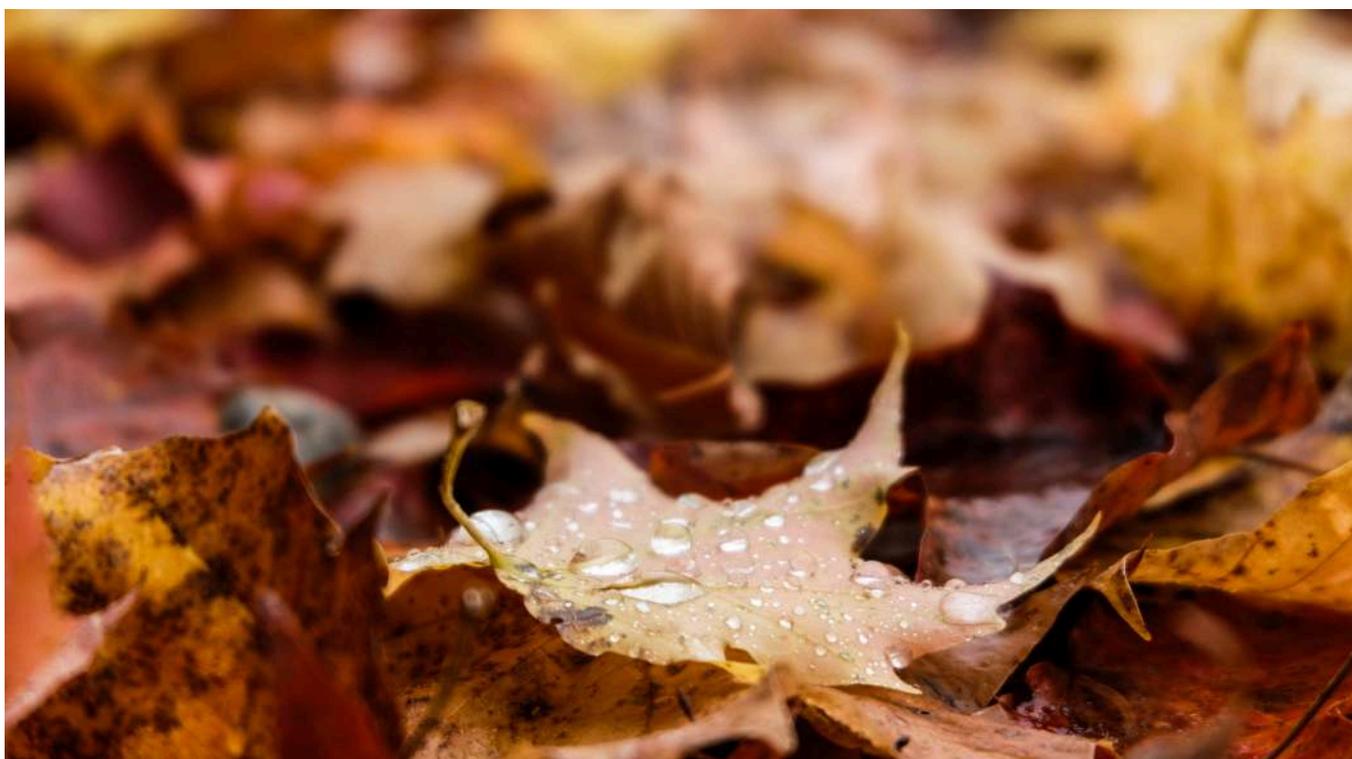


Photo CAP - Farkas Ország

*En automne, la nature récompense les patients,  
les observateurs, les optimistes, ceux qui décèlent  
le beau là où d'autres ne prennent pas le temps  
de le voir.*

*(Aurélié Valognes, *Le tourbillon de la vie*)*

## La fin de l'été

**S**elon la pensée traditionnelle chinoise, il existe une 5<sup>ème</sup> saison en plus des 4 saisons classiques que nous connaissons en Occident. Cette 5<sup>ème</sup> saison est en relation avec la Terre, vue comme l'élément central d'où émanent toutes les autres. Appelée « intersaison », elle correspond à des périodes de transition entre chaque saison principale. Notre pratique des arts internes nous rend sensibles à ces périodes de changement d'état, à ces entre-deux. La tradition chinoise propose également une autre conception de la 5<sup>ème</sup> saison : la fin de l'été, entre l'été et l'automne. Les deux perspectives se complètent et montrent la richesse et la complexité de la pensée traditionnelle.

La fin de l'été est une période d'abondance. Les cultures arrivées à maturité sont récoltées. Le lien avec la Terre qui nourrit et supporte est célébré. C'est un moment de gratitude pour les bienfaits reçus. La récolte, au sens propre comme au sens figuré, apparaît donc comme un thème majeur de la 5<sup>ème</sup> saison chinoise de fin d'été, en résonance avec les mouvements de la nature et de la vie intérieure.

Après un stage d'été nourrissant, stimulant, vivifiant, notre École a vécu une semaine intense fin août aux *Inattendues* à Tournai : une semaine d'ateliers de pratique avec un reportage de Notélé, une présentation des différentes facettes des arts internes au Jardin de l'Évêché et une participation à une création de Valérie Cordy de la Fabrique de Théâtre : *État du monde, État du corps*. Nous étions dix sur scène accompagnés par quelques musiciens dirigés par Charles Michiels et nous avons vibré à l'unisson avec les quelques centaines de personnes présentes à cet événement.

La question posée par cette édition des *Inattendues - Que peut le corps ? -* nous a permis de prendre conscience du chemin parcouru pendant ces quarante années d'investissement dans la pratique-recherche-transmission du tai chi chuan. Le corps, pour Jean-François Billeter, est l'ensemble de nos ressources connues et inconnues, conscientes et inconscientes. Nos arts représentent un moyen extraordinaire de découvrir nos ressources profondes et de les actualiser en accord avec notre environnement. Nous pouvons ainsi mieux comprendre les multiples crises et mieux ré-

pondre aux défis contemporains. Les arts internes nous aident à nous ancrer dans le corps, dans la réalité pour naviguer dans les mondes virtuels sans se perdre. Le tai chi chuan nous permet de ralentir, de prévenir l'épuisement en nous reconnectant au vivant et à ses modes de fonctionnement.

Notre présentation, indéniablement, a touché le public présent : certains avaient les larmes aux yeux, les nombreux remerciements nous encourageant à poursuivre le partage de nos expériences. L'investissement de Rose et Philippe soutenu par l'implication des monstres dans la mise en forme de nos formes en forme de rituel a favorisé la révélation de l'âme de notre pratique et de notre groupe : prendre soin de soi, des autres et du monde.

Ce partage de cœur à cœur avec un public réceptif fut une expérience inoubliable en cette période de fin d'été. Ce que nous avons vécu était en pleine résonance avec le sens et la symbolique de cette cinquième saison.

***Pour que l'hôpital  
continue à soigner,  
il faut soigner l'hôpital.  
Cynthia Fleury***

12-13 juillet

**Estivales de Pairi Daiza – Temple bouddhiste**

Comme l'année dernière, notre quadruple démonstration imaginée par Rose Hupez et Philippe Sautois n'est pas passée inaperçue. Elle a mis en scène 11 pratiquants de nos différents centres qui se sont particulièrement impliqués lors des diverses répétitions et ont donné le meilleur d'eux-mêmes dans le feu de l'action, comme en témoigne le reportage photo de Barbara.



Photos Barbara-aufiledemesflashes



3-7 août

**Stage international d'été - Abbaye de Saint-Denis (Obourg)**

Le stage de cet été a connu une belle affluence sous un ciel clément et dans une atmosphère bon enfant. Convivialité, écoute, connivence, travail des formes et des fondamentaux ont été les ingrédients de ce stage dont vous avez été nombreux à dire combien vous l'avez apprécié. Les repas concoctés par l'équipe cuisine, avec Alex et Soizic aux commandes, ainsi que les nombreux desserts de Caro ont surpris les nouveaux participants et ravi les habitués. La qualité n'est pas que dans notre pratique du taijiquan mais aussi dans notre assiette ! Cette année, vous avez aussi été plus nombreux à demander à pouvoir être logés.



L'équipe démo de Pairi Daiza s'est à nouveau produite le dimanche 4 août pour l'ensemble des stagiaires tout autant sous le charme que le public de Pairi Daiza à la mi-juillet.

Photos Barbara-aufiledemesflashes

**11-17 août**

### **Village d'été des Arts martiaux chinois (Lembrun – France)**

C'était une première tant pour elle-même que pour notre école qu'elle représentait : Mee-Jung Laurent, une de nos enseignantes, a assuré à la demande des organisateurs un atelier Baguazhang (3<sup>ème</sup> art interne chinois, contemporain du taijiquan) et de tuishou (mains collantes). Le Village d'Été des Arts Martiaux chinois (AMC) réunit des enseignants de diverses écoles d'arts martiaux chinois. Éric Caulier et Georgette Methens étaient intervenus en 2022 lors de la première édition (voir Espace Taiji 125 - 09/2022). L'année dernière, Mee-Jung avait secondé Ren Ping Su Goarzin (école Wushu de Brest), une des organisatrices de ce Village d'été. Pour en savoir plus : p. 11



Photo AMC - Village d'été 2024

**26-30 août**

### **Festival des Rencontres inattendues (Tournai)**

*Que peut le corps ?* était le thème de cette année aux Rencontres inattendues : *retrouver le sens du mouvement, développer la robustesse, mieux habiter son corps pour mieux habiter le monde.*

Dix ans après notre première participation à ce Festival, avec en invité à l'époque le Professeur Huang Kanghai (université des Sports de Pékin), notre École s'est de nouveau produite à 3 occasions.

Le stage d'initiation au taichi (26-29/08) avec Éric Caulier - assisté de Georgette Methens, Michel Senelle et Christine Schaeck - a permis à 9 personnes de découvrir notre pratique sous ses différents aspects.

Sous la conduite de Michel Senelle, le vendredi 30 quatre stagiaires ont brièvement rejoint dans le jardin de l'évêché le groupe de la démonstration « Pairi Daiza » dans la technique tirer la queue de l'oiseau (style Yang) qui ouvrait cette longue démonstration d'une trentaine de minutes et qui présente, au fil d'une histoire sans paroles, l'ensemble des styles et formes enseignés dans notre école : la rencontre de l'Orient avec l'Occident, celle de la voie pacifique et des combattants, la recherche de l'harmonie tant individuelle que collective. Ici aussi, le public a été particulièrement touché. En soirée, une brève démonstration du style chen pratiqué en canon s'est incluse dans une création à la fois musicale et arts de la scène (lire l'édito).



Photo CAP-Chr. Schaeck



Photos Barbara-aufildemesflashes

# Thérapies par le mouvement pour l'autogestion des symptômes de la douleur chronique<sup>1</sup>

(Extraits)

Courtney Lee, MA, Cindy Crawford, BA : Institut Samueli, Alexandria, Virginie, États-Unis  
Eric Schoomaker, MD, PhD, : Université des services uniformisés des sciences de la santé, Bethesda, Maryland, États-Unis  
et groupe de travail sur les thérapies actives d'autogestion de la santé pour la douleur (PACT)

**Objectifs.** La gestion de la douleur chronique consiste généralement à prescrire des médicaments ou à recourir à des procédures comportementales ou interventionnelles qui sont souvent inefficaces, peuvent être coûteuses et peuvent être associées à des effets secondaires indésirables. La douleur chronique affectant l'ensemble de la personne (corps, âme et esprit), les thérapies de médecine complémentaire et intégrative (CIM) centrées sur le patient, qui reconnaissent le rôle des patients dans leur propre processus de guérison, ont le potentiel de fournir un traitement de la douleur chronique plus efficace et plus complet, et d'améliorer la qualité de vie des patients.

Les thérapies d'autogestion active de la santé (ACT-CIM) permettent un traitement plus diversifié et centré sur le patient de symptômes complexes, favorisent l'autogestion et sont relativement sûres et rentables. À ce jour, il n'existe pas d'étude systématique portant sur l'ensemble des thérapies ACT-CIM utilisées pour la gestion des symptômes de la douleur chronique.

## Introduction

La douleur chronique est fréquente au sein de la population américaine, des études épidémiologiques rapportant que plus de 30 % de la population américaine souffre d'une forme ou d'une autre de douleur chro-

**Méthodes.** Une revue systématique a été réalisée, en utilisant la méthodologie d'évaluation rapide des preuves de la littérature de l'Institut Samueli, afin d'évaluer rigoureusement la qualité de la recherche sur les modalités ACT-CIM et les preuves de leur efficacité dans le traitement des symptômes de la douleur chronique. Un groupe de travail composé d'experts en la matière a également été sollicité pour évaluer l'ensemble de la littérature et élaborer des recommandations pour l'utilisation et la mise en œuvre de ces modalités.

**Résultats.** À la suite de recherches dans des bases de données clés, 146 essais contrôlés randomisés ont été inclus dans la revue, dont 30 portaient sur des thérapies du mouvement, telles que définies par les auteurs.

**Conclusions.** Cet article résume les preuves actuelles, la qualité, l'efficacité et la sécurité de ces modalités. Les recommandations et les prochaines étapes pour faire avancer ce domaine de recherche ont également été discutées. L'ensemble de l'étude est détaillé dans le supplément actuel de Pain Medicine.

nique [1,2]. Une étude récente a estimé le coût total associé à la douleur chronique aux États-Unis entre 560 et 635 milliards de dollars [3]. Bien que la douleur soit classiquement considérée comme un symptôme associé à une pathologie tissulaire, la douleur chronique n'est pas un problème.

Article publié dans la revue Painmedicine (2014). Pour consulter sa version intégrale en anglais, ainsi que les références : <https://academic.oup.com/painmedicine/article/15/S1/S40/1824046?searchresult=1>

Ce document est basé sur des travaux soutenus par l'US Army Medical Research et Materiel Command. [...] Les opinions, résultats et conclusions ou recommandations exprimés dans ce document sont ceux des auteurs et ne doivent pas être interprétés comme une position, une politique ou une décision officielle du ministère de la défense, du ministère de l'armée ou des Services uniformisés de l'Université des sciences de la santé.

La douleur est de plus en plus décrite comme un état pathologique à part entière [4]. La douleur chronique est un phénomène complexe et, en tant que tel, un modèle biopsychosocial est désormais largement accepté comme une approche plus heuristique de la gestion de la douleur [5], la littérature récente soulignant le rôle des composantes cognitives et émotionnelles en tant que facteurs pathologiques de l'état de douleur chronique [6]. Il n'est donc pas surprenant que les interventions de médecine complémentaire et intégrative (CIM), qui permettent un traitement plus diversifié des symptômes complexes, soient désormais plus largement utilisées pour la douleur chronique [7,8]. De même, compte tenu des coûts élevés et de l'efficacité limitée des interventions dispensées par les praticiens, les techniques d'autogestion de la santé ont été préconisées comme une alternative plus durable [9] à explorer. Par conséquent, les thérapies CIM d'autogestion active de la santé (ACT-CIM), telles que les thérapies par le mouvement, peuvent être bénéfiques pour le traitement et la prévention de la douleur chronique.

Les thérapies ACT-CIM sont définies comme celles qui

- intègrent la CIM à la médecine conventionnelle en tant que partie intégrante et collaborative du système de soins de santé ;
- impliquent le partage des soins aux patients, des pratiques, des lignes directrices et des objectifs communs pour traiter le bien-être de la personne dans son ensemble [10] ;
- et peuvent être pratiquées par les personnes elles-mêmes après qu'elles ont reçu une formation complète à la pratique de la thérapie. Ces pratiques centrées sur le patient reconnaissent le rôle du patient dans sa propre guérison, encouragent l'autogestion, semblent être relativement sûres et rentables et, par conséquent, ont le potentiel de fournir un traitement efficace et complet de la douleur.

Étant donné qu'aucune étude systématique n'a été réalisée à ce jour pour examiner l'ensemble des méthodes ACT-CIM utilisées pour la gestion des symptômes de la douleur chronique, une étude systématique a été réalisée pour évaluer ces thérapies sur des bases factuelles. La gamme complète des approches ACT-CIM est détaillée par les auteurs dans ce supplément de Pain Medicine, qui fournit des preuves pour les cinq grandes catégories de modalités suivantes identifiées dans la revue : thérapies corps-esprit [11], thérapies par le mouvement, thérapies physiquement orientées [12], thérapies par l'art sensoriel [13] et approches multimodales intégratives [14]. [...]

Les thérapies par le mouvement sont relativement bien acceptées. Certaines sont spécifiquement conçues pour identifier et corriger les dysfonctionnements du mouvement nor-

mal ou pour faciliter un mouvement plus facile et plus efficace, tandis que d'autres impliquent des exercices spontanés et non structurés. En tant que telles, elles sont largement utilisées pour traiter les symptômes psychologiques et physiques, y compris le traitement de la douleur musculo-squelettique chronique [17], la réadaptation après un traumatisme physique et/ou psychologique [18], la prévention des chutes chez les patients âgés [19], la promotion de la résilience [20] et l'amélioration des performances [21]. Les thérapies par le mouvement étant couramment pratiquées en groupe, les patients peuvent bénéficier d'un soutien social accru [22] ainsi que de la modalité de traitement elle-même. Avec une formation adéquate, les individus peuvent éventuellement utiliser ces thérapies pour gérer eux-mêmes les symptômes de la douleur chronique. [...]

### Sélection de l'étude

Sur les 2 771 articles issus des recherches dans les bases de données, 146 études répondaient aux critères d'inclusion de l'examen systématique (...). Parmi celles-ci, 30 ECR (études contrôlées randomisées) ont été classées dans la catégorie des thérapies par le mouvement [16] et comprenaient des modalités telles que le Qi Gong, le tai chi et le yoga. Aucun article sur les arts martiaux ne répondait aux critères d'inclusion de la revue.

### Évaluation globale de la qualité

[...] Chacune des trois principales thérapies de mouvement ayant fait l'objet d'un essai clinique randomisé répondant aux critères d'inclusion est examinée plus en détail ci-dessous.

### Qi Gong



Photo Alquimiacriollo-visualhunt.com

Le Qi Gong est une pratique dans laquelle la respiration, le mouvement et la conscience sont harmonisés pour l'exercice, la guérison et la méditation. Les pratiques typiques comprennent une respiration rythmée associée à des mouvements fluides, lents et répétitifs, ainsi qu'un état d'esprit calme et attentif. Le Qi Gong est associé à l'amélioration de la condition cardiovasculaire et, en tant que tel, peut potentiellement être utile pour améliorer l'état psychologique (par exemple, la dé-

pression, l'anxiété, le stress), le statut immunitaire, la qualité de vie et les résultats en matière de santé physique [55].

### Résultats

Sept études, impliquant 394 participants au total, ont examiné l'utilisation du Qi Gong pour la gestion d'une variété de douleurs chroniques, y compris la cervicalgie [29,32,42,49], la fibromyalgie [31,46] et le syndrome douloureux régional complexe de type I [47]. La durée et la fréquence de la participation au Qi Gong (c'est-à-dire le dosage) variaient de 4 heures sur 3 semaines à 30 heures sur 3 mois ; deux études [31,46] n'ont pas indiqué le dosage. [...]

Le Qi Gong est généralement considéré comme sûr [56]. La prévalence des événements indésirables liés à la pratique du Qi Gong n'est pas bien établie. [...]

[...] Toutes les études sauf une ont montré que le Qi Gong était au moins aussi efficace que le groupe de contrôle pour réduire la sévérité ou l'intensité de la douleur ; cependant, beaucoup avaient des défauts méthodologiques qui ont diminué la confiance dans la fiabilité des résultats de l'étude rapportés, et une plus grande prudence est justifiée dans l'interprétation de ces résultats. Compte tenu de la petite taille des échantillons, des défauts méthodologiques (c'est-à-dire des procédures douteuses de randomisation et de dissimulation de l'affectation) et de l'absence de rapports de sécurité dans la majorité des études, les experts en la matière (SMEs) ont convenu qu'aucune recommandation ne pouvait être faite pour le Qi Gong en tant que traitement des symptômes de la douleur chronique à l'heure actuelle.

### Tai Chi

Le tai chi est une autre forme d'exercices méditatifs et

consiste en des mouvements d'étirement lents, concentrés et circulaires.

Il s'agit d'un système d'exercices physiques et d'étirements en douceur qui se pratique à son propre rythme, chaque posture s'enchaînant à la suivante sans pause, ce qui permet au corps d'être en mouvement constant. Le tai chi et le qi gong diffèrent à plusieurs égards, notamment par leur histoire millénaire en Orient, leur intention (par exemple, le qi gong a évolué en tant que pratique de guérison, alors que le tai chi est enraciné dans les arts martiaux) et leur concept d'application de l'énergie [56,58,59]. Le tai chi étant associé au développement du contrôle de l'équilibre, de la souplesse et de la forme cardiovasculaire, il est souvent pratiqué par les personnes souffrant de maladies chroniques (fibromyalgie, récupération après un accident vasculaire cérébral, sclérose en plaques) ou par celles qui cherchent à réduire le stress [55].

### Résultats

Dix études, impliquant un total de 874 participants, ont évalué l'efficacité du tai chi dans le traitement d'un éventail de douleurs chroniques, y compris un certain type d'ostéo-arthrite (p. ex., hanche, genou) (N = 5) [26,35,41,43,54], la fibromyalgie (N = 2) [25,33], les céphalées de tension (N = 1) [44], les lombalgies (N = 1) [45] et les maladies chroniques (N = 1) [50]. Les doses de tai chi variaient de 12 à 36 heures au total sur une période allant de 6 à 24 semaines.

Les deux études de meilleure qualité (++) ont toutes deux rapporté que 24 heures de tai chi sur 12 semaines étaient plus efficaces qu'un contrôle de l'attention [26] ou qu'un programme d'éducation au bien-être avec étirements [25]. Aucun effet indésirable n'a été signalé dans l'une des études [26], alors que des douleurs au genou ont été enregistrées dans l'autre [25].



Photo CAP - Paul Lauwers

Sur les trois études de haute qualité (+), deux ont rapporté que 36 heures de tai chi sur 24 semaines et sur 12 semaines étaient plus efficaces qu'un programme d'éducation au bien-être et d'étirements [41] et qu'un programme d'éducation de groupe [33], respectivement. La troisième étude [35] a également obtenu des résultats favorables, citant le tai chi de 24 heures sur 12 semaines et l'hydrothérapie comme également plus efficaces qu'un programme d'éducation au bien-être pour réduire les symptômes de douleur liés à l'arthrose de la hanche ou du genou. Le tai chi n'a été associé à des effets indésirables (exacerbation de la lombalgie) que dans une seule de ces études [35], les autres n'ayant pas fait état de tels effets [33] ou n'ayant pas mentionné d'effets indésirables du tout [41]. [...]

*Analyse GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation)*

La pratique du tai chi semble sûre, mais elle a été associée à des blessures physiques, généralement des troubles musculo-squelettiques bénins tels que des douleurs musculaires ou des entorses [57]. Comme pour le Qi Gong, le taux de signalement des effets indésirables est globalement faible [56]. Le tai chi est souvent étudié avec le qi gong, et la distinction entre les deux pratiques n'est pas toujours claire dans les rapports spécifiques générés. Étant donné que la majorité (N = 7) de ces études ont fait état de la sécurité, citant la rareté des effets indésirables et des interactions, les SMEs ont convenu que le tai chi pouvait être considéré comme relativement sûr.

Étant donné qu'aucune de ces études n'a rapporté de taille d'effet liée aux résultats d'intérêt de cette revue systématique (c.-à-d. la gravité ou l'intensité de la douleur), les auteurs n'ont pas été en mesure de commenter l'ampleur de la taille d'effet globale de ces études sans une analyse plus poussée. Cependant, toutes les études incluses ont démontré que le tai chi était soit aussi efficace, soit plus efficace que son groupe témoin pour atténuer les symptômes de la douleur chronique. Dans l'ensemble, les études incluses dans cette revue, généralement de bonne qualité méthodologique avec des tailles d'échantillon petites à modérées, ont montré que le tai chi semble être sûr, avec des événements indésirables peu fréquents. En tant que tel, les SMEs ont émis une faible recommandation en faveur du tai chi pour la gestion des symptômes de la douleur chronique. Des informations supplémentaires sur l'estimation de l'effet et des études plus poussées sont toutefois nécessaires pour formuler une recommandation forte en faveur du tai chi comme outil d'autogestion de la douleur chronique.

### Yoga

Le yoga aurait été conçu vers 3000 av. J.-C. et transmis par la tradition orale [60]. Il s'agit d'un ensemble de croyances qui organisent des principes spirituels et physiques afin d'expli-

quer l'univers et d'élargir la conscience humaine. Aujourd'hui, les pratiques de yoga sont largement basées sur le système du Hatha yoga, créé à l'origine par le Yogi Swatmarama au XVI<sup>e</sup> siècle. Elles visent à unifier les énergies corporelles opposées et à atteindre un état spirituel élevé en préparation à la méditation, grâce à diverses pratiques, notamment des exercices de respiration (sanskrit : "pranayam") et des mouvements du corps dans diverses positions ("asanas"). Ce système a depuis été adapté en des douzaines de variétés de yoga qui ont été associées à divers avantages, notamment la réduction du stress, l'amélioration de l'humeur, l'augmentation de la souplesse et de la force, la "désintoxication" du corps, les avantages pour la santé en général, la tonification et le conditionnement du corps, la conscience spirituelle, ou une combinaison de ces avantages [61]. Bien que certains types de yoga intègrent également des principes spirituels et la méditation, la plupart des Occidentaux pratiquent aujourd'hui le yoga pour la force, la souplesse, l'exercice aérobique et/ou pour réduire le stress [62].



Photo Visualhunt.com

### Résultats

Treize études, portant sur un total de 1 150 participants, ont examiné l'efficacité du yoga dans la réduction des symptômes de douleur associés à la lombalgie [27,28,30,36,37,39,40,48], à la fibromyalgie [34], à la migraine, à l'asthme et à la dépression.

Le yoga a été utilisé pour traiter des maladies telles que le cancer du poumon [38], l'arthrose [53], le syndrome du canal carpien [52] et le syndrome du côlon irritable [51]. Les doses de yoga rapportées étaient très variées, allant de 1 à 72 heures sur des périodes allant de 1 jour à 24 semaines [...].

Sur ces 13 études, deux [27,28] ont été considérées comme étant de la plus haute qualité (++), et toutes deux ont rapporté que 15 heures de yoga sur 12 semaines étaient plus efficaces qu'un livre d'autogestion de la santé [27] ou que les soins habituels [28] pour réduire les symptômes de la lombalgie chronique. Les deux études ont rapporté des effets indésirables, notamment des migraines, des tensions dorsales et une aggravation transitoire de la lombalgie après l'arrêt de la pratique

du yoga. [...]

*Analyse GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation)*

Malgré la forte prévalence de la pratique du yoga, les événements indésirables graves sont particulièrement rares [64]. Bien que les rapports d'événements indésirables puissent être plus fréquents pour le yoga que pour d'autres thérapies par le mouvement en raison de la plus grande prévalence de la pratique du yoga [56], les chercheurs notent que les rapports d'événements indésirables ne sont pas bien décrits et mal examinés dans la plupart des publications disponibles à ce jour [65]. Le yoga pouvant être physiquement intensif, les événements indésirables courants comprennent des blessures musculo-squelettiques similaires aux blessures sportives courantes [66]. Il est important de noter, en outre, que bien qu'une grande partie de la littérature sur le yoga cite des blessures courantes telles que des douleurs au bas du dos ou à l'épaule, la plupart des utilisateurs attribuent ces blessures à un entraînement inadéquat [67]. Ainsi, le dosage de la formation et la présence d'un formateur qualifié sont essentiels au succès de la pratique. Sur la base des preuves fournies dans les sept études portant sur la sécurité, les experts en la matière (SMEs) ont convenu que le yoga semble relativement sûr, avec des événements indésirables fréquents mais sans gravité.

[...] la majorité des études [...] ont rapporté que le yoga était au moins aussi efficace que son contrôle ou plus efficace. De plus, la majorité de ces études évaluées était de haute qualité méthodologique et suffisamment robustes avec une taille d'échantillon importante et des événements indésirables fréquents mais sans gravité. Ainsi, sur la base de ce pool de littérature, les SMEs ont émis une faible recommandation en faveur du yoga comme outil d'autogestion des symptômes de la douleur chronique.

### Discussion

L'application des thérapies par le mouvement pour soulager la douleur chronique, y compris la douleur musculo-squelettique au niveau du bas du dos ou du cou et la douleur articulaire arthrosique, est largement utilisée et rapportée, comme le montre le grand nombre d'études sélectionnées pour être incluses dans ce rapport. Ces approches de la gestion de la douleur chronique présentent l'avantage d'être facilement accessibles en tant que méthode d'auto-traitement. Bien qu'elles nécessitent toutes un certain degré d'instruction initiale, elles peuvent être pratiquées seul ou en petits groupes avec un minimum d'équipement ou de dispositifs supplémentaires. Les modalités de mouvement (Qi Gong, tai chi, yoga) qui répondaient aux critères d'inclusion de cette étude ont également en commun de combiner le mouvement physique du corps avec un état mental méditatif. Ainsi, tout en se concentrant principalement sur des mouvements corporels prescrits et presque

régimentés, ces modalités sont associées à une aspiration à atteindre un état calme et attentif, souvent assisté par des exercices de respiration ; ce mélange synergique d'un régime d'exercices corporels et mentaux peut être autogéré et pratiqué en toute sécurité à la convenance de la personne souffrant de la douleur. [...]

### Conclusion

Cette analyse de 30 ECR (essais contrôlés randomisés) de modalités de mouvement qui se prêtent aux thérapies ACT-CIM pour la douleur chronique et qui répondent aux critères d'inclusion a conduit les SMEs impliqués dans cette revue à faire les recommandations [...] pour l'adoption de trois de ces modalités. Deux des thérapies par le mouvement, le tai chi et le yoga, ont reçu de faibles recommandations en faveur de leur application à la lombalgie chronique, à la douleur arthrosique, à la fibromyalgie, à la migraine chronique et aux céphalées de tension. Les deux se sont avérées sûres et d'une efficacité variable. En outre, il existe une probabilité modérée que d'autres recherches de haute qualité puissent renforcer la confiance dans la recommandation de ces approches thérapeutiques et affiner l'ampleur de l'efficacité pour les syndromes douloureux spécifiques auxquels elles pourraient être appliquées. La littérature actuelle n'a pas conduit les SMEs à formuler une recommandation.

Le Qi Gong, la troisième thérapie ACT-CIM évaluée pour la gestion de la douleur chronique, n'a pas fait l'objet d'une recommandation pour ou contre son adoption. D'autres ECR bien conçus contenant des informations sur la sécurité, la taille d'effet et les coûts-avantages du Qi Gong pourraient fournir les preuves nécessaires à une recommandation pour ou contre son adoption en tant qu'ACT de médecine intégrative.

### références

<https://academic.oup.com/painmedicine/article/15/S1/S40/1824046?searchresult=1>

# LE TAIJQUAN AU QUOTIDIEN

## Habiter son corps

**N**otre corps est le seul endroit où nous habitons toute notre vie, d'où l'importance d'être en bonne relation avec lui. Une relation bonne [...] par l'amour que nous lui portons. Cet amour commence par l'émerveillement du miracle du corps (Arouna LIPSHITZ, *Aimer, ça s'apprend*, éd. Harper Collins, 2024).

Fin décembre 2023, c'est le solstice d'hiver. Un soir, il fait nuit, je suis accidentée dans la rue... À l'hôpital, je passe de nombreuses heures dans le service des urgences, puis dans une chambre. J'attends plusieurs jours avant d'être opérée d'une jambe. Après quelques interrogations (Comment ? Qu'est-ce que j'ai fait ?), je m'installe dans l'acceptation et la confiance, avec la certitude que « ce n'est pas grave ».

La pratique du taiji est devenue pour moi un rituel quotidien et, durant toutes ces heures d'attente, immobilisée dans un lit, je me centre-recentre-concentre :

- Respirer, éviter de transformer la douleur en souffrance
- Faire circuler l'énergie dans tout le corps
- Pratiquer, dans mon lit, immobile, quelques mouvements de taiji.

Le personnel de l'hôpital me trouve calme, conciliante et même alerte ! Parfois, je plaisante.

Les jours passent, j'attends encore d'être opérée, patiente même si je suis assommée par les médicaments. Et je remercie tous ceux qui, jour et nuit, prennent soin de moi.

Le week-end de Noël arrive et l'extraordinaire se produit : le chirurgien spécialiste prolonge sa dernière journée de travail avant ses vacances; il m'opère à 19h30 !

Pendant plusieurs jours encore, dans mon lit, je pratique le taiji par quelques mouvements très simples. Dans le silence, je fais circuler l'énergie de santé. J'ai la sensation que mon corps est porté, animé par mon esprit et mon cœur, dans une unité corps/cœur/esprit que j'ai rarement connue. C'est, comme le dit Peter Wayne, une « méditation en mouvement ».

De nombreuses personnes de mon entourage s'inquiètent et m'envoient des messages de soutien. Je réponds que tout va bien, je suis dans un lit, bien soignée, en plein hiver dans une chambre chauffée. Et le jour de Noël, des cuisiniers

(merci les cuisiniers !) ont préparé pour tous les malades de ce gros hôpital un repas de fête.

Quand je rentre chez moi, la solidarité se met en place : ma famille, mes amis m'aident à trouver une infirmière, un kiné, des aides à la personne. En cette période de fêtes de fin d'année, les cabinets de soignants libéraux sont, pour la plupart, fermés.

Chaque jour, un petit rituel taiji me permet de participer à ma rééducation. Le kiné me dit : « Vous comprenez ce que je vous demande et vous le mettez en pratique. Le taiji ? Très bien, continuez ! »

Je pense « je suis maître de mon énergie » ... J'apprends à aimer ce corps fragilisé qui bientôt me permettra à nouveau de marcher, monter un escalier, me tenir debout pour m'élever entre terre et ciel. En silence, je prends soin de moi. J'ai conscience que mon corps est précieux, qu'il peut se régénérer.

C'est l'hiver, je dois rester dans ma maison. Assise dans un fauteuil, j'admire les arbres dénudés qui déjà se préparent au renouveau du printemps, lentement mais sûrement. Le temps se dilate. La nature me donne son énergie. *C'est grâce au corps que je peux connaître le miracle du sujet que je suis.* (Arthur Schopenhauer).

J'ai vite repris les cours et les séances de taiji, même si je sentais mon corps déséquilibré, décentré. L'appui sur la jambe opérée restait difficile et douloureux. Je visualisais des grandes racines sous mes pieds et je cherchais l'équilibre dans la position wuji.

Cette aventure-expérience m'a confirmé que

- la confiance permet de laisser le meilleur s'installer : les événements se succèdent au mieux lorsqu'on laisse couler l'eau dans le sens du courant
- la patience est source d'apprentissage et de connexion à soi et aux autres
- le corps est intimement lié au cœur et à l'esprit
- l'acceptation de la vulnérabilité et la douleur permet d'accéder à l'ouverture dans le calme et la gratitude.

Je remercie tous ceux qui m'ont aidée et soutenue et aussi les enseignants qui m'ont appris à pratiquer le taiji comme

un art de vie.



*Nul ne sait ce que peut le corps. [...] Quand on fait corps avec son corps, quand on devient UN avec lui, l'épousant, le corps à corps impétueux avec le monde s'apaise pour faire place à la rencontre singulière d'une énergie de vie à la fois harmonieuse et puissante. [...] On est dans son axe. (Bertrand VERGELY, in Question de, Notre corps une exploration de l'in-*

*fini, Albin Michel, 2016).*

Aujourd'hui, je me sens un peu plus intelligente car un peu plus consciente de la nécessité d'entretenir, soigner, honorer le corps, cette immense et magnifique maison, animé par deux énergies complémentaires pour vivre l'incarnation et l'élévation.

J'ai repris la lecture de *Prendre conscience du corps* de Éric Caulier (éd. UPPR). Il nous dit : *Être conscient, c'est être dans une disposition qui permet, en ayant connaissance de ses états, de se sentir exister; d'être présent à soi-même.* Et Éric cite Nathalie Depraz : *Dans un état de présence intense, il (le sujet) assiste au surgissement d'une multiplicité de dimensions de son expérience.*

*Hélène HOREAU (Saint-Nazaire, Bretagne Sud)*

Photo Barbara-aufildemesflashes

## Une expérience de plus

**B**eaucoup me posent la question : "Qu'est-ce que c'est ce village d'été au domaine de Lembrun, près d'Agen ?"

Eh bien, tout d'abord, un stage d'arts martiaux chinois (AMC) où l'on retrouve diverses disciplines d'arts externes (wushu), d'arts internes (taijiquan, xingyiquan, baguazhang) et des ateliers méditation, santé, bien-être, chant, calligraphie, conférences...

Ensuite, un village où se côtoient petits et grands de 3 à 70 ans et plus! Une assemblée intergénérationnelle, au nombre de 120 cette année et une vingtaine d'intervenants.

La journée commence à 7h00 (il ne fait pas encore trop chaud!) et se termine par le dernier atelier à 21h30. Pour ceux qui ont encore de l'énergie, jeux de société chinois et initiation aux danses folkloriques bretonnes, la majorité des participants venant de l'école de Wushu Brest.

Pour ma seconde participation, je fus sollicitée pour l'atelier du Baguazhang, ainsi qu'un atelier des Mains Collantes qui ont remporté succès et intérêt.

Avec un choix de programme aussi large, beaucoup de personnes papillonnent d'un atelier à l'autre chaque jour. Mais j'ai eu le plaisir d'avoir un noyau de participants fidèles, motivés et curieux de découvrir encore plus cet art interne avec ses changements de paume et sa marche en cercle "dans de la boue".

Notre démonstration lors de la clôture du stage a éveillé l'envie à certains de s'initier au Baguazhang l'année prochaine.

J'ai été très fière de constater combien la méthode d'enseignement pédagogique de notre école, celle que Éric nous transmet, suscite un grand intérêt chez les novices mais également chez les pratiquants confirmés, enseignants et chercheurs des autres écoles présentes à ce stage. Car, bien sûr, dans un Village il y a des temps de discussion, des temps de partage, d'échange, dans une bienveillance collective. Ce fut une expérience de plus, très enrichissante, qui s'ajoute à mon parcours d'enseignante de taijiquan.



Photo AMC - Village d'Été 2024

*Mee-Jung LAURENT (Mons, Soignies, Zoom)*

## Comment le Tai Chi et le mieux-être sont arrivés dans ma vie

**N**ous portons tous des fardeaux, des lourds et des plus légers. Il fut un temps où je me sentais définitivement enchaînée à mes valises.

J'ai commencé à les mettre doucement à la consigne en 2016, année où je passais mes week-ends à Pairi Daiza, parc aux milles instants d'apaisement pour compenser une solitude bien installée.

En cet été 2016 vint le temps des *Estivales*, et j'assistais alors à une démonstration de Tai chi au pied du temple bouddhiste. Tiens, du Tai chi ? J'en avais effectivement entendu parler mais... qu'est-ce donc en fait ?



Ce fut un coup de cœur, une révélation, presque une évidence. Moi qui suis aux antipodes du sport et qui n'avais jamais envisagé de bouger autrement que par stricte nécessité ou contrainte, ces mouvements lents et empreints d'élégance et de douceur pouvaient m'apporter ce que je recherchais sans doute sans le savoir vraiment. Et quelle transmission de paix, quel moment de plénitude !

Mais les mois passent, et les valises se remplissent encore...

2017 fut une année de grands tournants, et surtout une rencontre inespérée avec un être de lumière, l'homme de ma vie, mon Patrick. Celui avec qui je pouvais enfin me découvrir sous mon vrai jour, lâcher quelques balluchons, tourner les pages du livre et partager tellement de choses nouvelles.

Mais j'étais hélas déjà très épuisée. Et c'est en 2019 que tout a basculé. Après des années d'accumulation, de bagages trop lourds, ma tête et mon corps ont dit stop. Ma tête ? Remplie à l'extrême, incapable d'en charger plus. Mon disque dur saturé, définitivement endommagé. Ma mémoire qui défaille, des souvenirs à jamais perdus. Concentration zéro. Mon corps ? Tirailé, douloureux, à bout de forces. Un arrêt obligé, très compliqué à admettre. Je devais me mettre sur pause.

Dans la même année j'ai recroisé la route du Tai chi par le biais d'un court reportage télévisé. Il n'y a pas de hasard... je voulais enfin prendre soin de moi en faisant quelque chose de nouveau et de bienfaiteur. Je savais que Patrick et moi pouvions commencer l'aventure ensemble, et c'est quelques recherches sur internet plus tard que j'ai retrouvé l'école dont la démonstration m'avait tant touchée quelques années plus tôt. Super, il y a des cours près de chez nous, à Jurbise ! Décidément le hasard n'existe pas. Ni une ni deux, nous voilà inscrits à l'École Éric Caulier.

Les premiers mois, voire premières années, furent mitigées pour moi. J'étais toujours, et suis encore parfois hélas, en compétition avec moi-même et constamment en recherche de perfection pour tout ce que je fais. Le lâcher-prise ce n'était pas pour moi. Je n'y arrivais pas, je n'étais pas en phase avec les autres, ni avec moi-même. Stop ou encore ? Encore, et bien heureusement !

J'ai doucement appris à lâcher, grâce à la bienveillance non seulement de Rose et Philippe, mais aussi des pratiquants. Pouvoir enfin sentir de la bienfaisance, de la cordialité et de l'unité dans un groupe d'humains. C'est ça... De l'humanité !

Peu à peu, j'ai redécouvert mon corps, il n'est pas complètement foutu ce pauvre bougre ! Il aime bouger, il apprécie ces mouvements lents, tout en douceur mais de plus en plus maîtrisés. Je me détendais enfin. Ne jamais forcer, écouter son corps, telle est la consigne. J'ai commencé à me sentir respirer, l'air entrant et sortant de ce corps qui en a tant besoin. Se grandir, au sens propre comme au sens figuré. Et grandir ensemble, dans la convivialité et la prévenance. Avancer en-

semble, pas du clou et pas croisé... Séparer la crinière du cheval sauvage... et se séparer de ses craintes du « mal-faire » pour entrer dans le mieux-être et le plaisir de pratiquer, tout simplement. Et cette mémoire qui me fait aujourd'hui défaut, se trouvant si bien sollicitée, renaît peu à peu. Les mouvements deviennent plus fluides, presque réflexes quelquefois, pour mon plus grand bonheur. Souvent aussi les pieds se trompent, les mains sont dans l'erreur, mais la bienveillance régnant et mon esprit se relâchant, j'accepte mes maladresses et me dis que je ferai mieux la prochaine fois.

Bien sûr, mes douleurs sont toujours présentes, mais elles s'atténuent avec le temps et la pratique régulière de cet art ancestral. J'ai appris à les comprendre et à les apprivoiser parfois. Et les blessures morales s'estompent

peu à peu au contact de ce que je n'hésite pas à nommer la (ma) famille Tai Chi, que ce soit pendant les cours comme lors des extraordinaires rencontres lors des fêtes, stages et autres démonstrations. Des moments de partage dans la convivialité. Ces moments de bonheur simples, qui font oublier qu'il y a quelques années j'étais au fond d'un trou. C'est très certainement pour tout cela qu'aujourd'hui je suis surprise à sourire en pratiquant, dixit Éric au dernier stage d'été. Et c'est pour tout cela que je suis toujours là au bout de 6 ans. Même si j'ai encore un long chemin à parcourir dans ce noble apprentissage, il est très beau ce chemin, si agréable à parcourir... et j'y suis, j'y reste !

*Barbara ANDRÉ (Jurbise)*

## Sur la route du Tai Chi

**M**a première rencontre avec le Tai Chi date de plus ou moins 1990 et l'émission «I comme » de RTL-TVI, un reportage sur des gens en Chine qui pratiquent de la gymnastique dansante et qui se termine par des mains collantes.

De mémoire, j'avoue avoir été pas mal intrigué, je n'ai jamais oublié ces images. Vingt-neuf ans plus tard, je rencontre l'amour de ma vie, Barbara. Un jour, elle me parle de cette pratique qu'elle a vue à Pairs Daiza en 2016 et me dit avoir retrouvé au détour d'une page web une séance découverte gratuite proposée par l'école Éric Caulier, à Jurbise.

Je me retrouve alors dans une salle de gym entouré de gens qui semblaient flotter à 3 millimètres du sol tellement leurs pas étaient légers, leurs mouvements d'une précision rarement vue de mes yeux et deux Maîtres, Rose et Philippe, d'un calme olympien et d'une compétence inébranlable, tels deux Bodhisattvas face à moi.

La confiance rase-mottes, incapable de distinguer ma gauche de ma droite, mais doué pour lever le bras droit quand on me dit : « talon arrière ! » ...

Et cet écho dans ma tête qui me chuchote : « Mais ce n'est pas possible d'être aussi nul, bon sang ... » Et cette petite phrase de nos maîtres : « Ne vous en faites pas si

vous n'y arrivez pas, vous enregistrez ! ». Déjà à l'époque, je n'aurais jamais eu l'audace de douter de leurs paroles ... mais de voir les participants de longue date virevolter dans les airs comme si elles ou ils pesaient 3 grammes sur la lune à côté de moi, j'avais juste envie de me cacher derrière une personne et ne surtout pas faire de bruit lors du cours, histoire de me faire oublier de nos maîtres.

Assez rapidement, je découvrais que les participants avaient toujours un mot d'encouragement les uns pour les autres, toujours une astuce, un conseil, un sourire rassurant. Me trouver « nul » n'était-il pas aussi une forme d'élitisme de ma part ? Alors que visiblement personne ne se vante, personne ne se pavane dans le groupe de pratiquants. Oui, nos maîtres ont mérité leurs titres et, oui, les élèves de longue date ont atteint un niveau qui suscite mon admiration et mon respect.

Sans m'en rendre compte, grâce à la patience tantôt de Philippe tantôt de Rose après plus de deux voire trois ans, je pose des gestes lents, précis et même irréflechis ... fier de moi !

Il y avait une autre chose que je n'avais pas remarquée d'emblée, cette chose était pourtant là depuis le début ... Je l'avais déjà vu dans deux ou trois films, pour moi

c'était de la fiction entre une licorne et le Bigfoot : le fameux rapport d'humains à humains ...

Bien sûr que nous sommes tous différents, c'est le seul vaccin contre l'indifférence. Entre 35 et 40 participants à Jurbise, des retraités /jeunes actifs, en pleine forme/ en plein « gébobolà », des hommes, des femmes...

Mais tels un seul conglomérat d'atomes, tous avec les mêmes valeurs empiriques qui se communiquent des informations pragmatiques dans le but d'un seul mouvement énergétique, il n'y a qu'une pensée, qu'une « identité ». Discuter avec une retraitée comme si je parlais à une copine d'enfance, parler à un chef d'entreprise comme à un vieux pote ... être porté par une seule et même énergie, avec et par les autres, sous l'expertise et la bienveillance de Rose et Philippe qui n'ont eu de cesse de me corriger 10 fois, 100 fois et ce sans perdre le sourire, tout en tenant à bout de bras la cohésion de l'école de Jurbise, la crise Covid, les moustiques à la ronde maison et j'en passe... grâce à nos maîtres et mes « amis » de l'école j'ai gagné une compétition !!!

Oui, oui ! Une compétition, celle-là même que notre Maître à tous et toutes, Éric, dénonce dans le sport et refuse de voir débarquer chez nous. MA compétition, pour enfin

ne plus me cacher et me placer au premier rang devant Rose, Philippe, Georgette, Éric... tout sourire et sans peur.



Photo Barbara-aufildemesflashes

Faire dire à ma petite voix que ça devrait aller plutôt que son habituel : « Pffît !! Mais que tu es nul mon pauvre ami ! », a été une compétition.

Ne plus avoir à vivre de compétitions contre moi-même était une ... LA dernière compétition.

Pour conclure, je voudrais dire merci ! Merci à vous tous et toutes, pour tout ce que vous (vous /nous) apportez, et qui parcourez la route du tai chi avec cette condition humaine via l'école de notre Maître Éric Caulier, sans gloire ni couronnes de laurier.

*Patrick DURY (Jurbise)*

---

## TENIR LA BARRE PAR TOUS LES TEMPS <sup>1</sup>

J'ai été amené, de nombreuses fois, à me poser des questions avant ou après un cours : « Pourquoi suis-je devenu prof ? Qu'est-ce que j'amène aux élèves ? Comment en suis-je arrivé là ? Et vers où cela va-t-il évoluer ? » J'essayais toujours d'apporter des réponses.

À la première, « Comment suis-je devenu prof ? », il n'y avait pas beaucoup d'autres réponses que... « peut-être le hasard ? »

Il y avait bien des précédents. À l'école technique, par exemple, j'étais « doué » pour expliquer le fonctionnement de certains mécanismes... que je ne maîtrisais pas vraiment. Je le faisais sans trop comprendre comment.

Puis l'armée... le royaume du volontariat : « Un pas en

avant ! », bien sûr suivi généralement du « pas en arrière » de l'ensemble de la troupe. Quant à moi, si je n'étais pas un volontaire du « pas en avant », je n'ai par contre jamais fait de pas en arrière. J'étais plutôt un volontaire du rester sur place et, de ce fait, je me retrouvais souvent devant.

Les « discussions et bousculades » pour être dans le groupe avec René. Il y eut quand même, en « récompense », quelques galons à coudre sur mes manches, mais je ne comprenais pas mieux pourquoi ça se déroulait ainsi pendant cette période.

Ensuite, il y a eu ma carrière sportive dans les arts martiaux : huit ans d'aïkido et dix-sept ans de karaté. Là aussi, alors que j'essayais souvent péniblement de me tenir juste

---

<sup>1</sup> Texte publié dans l'Espace TAJI 70 (12/2008)

au même niveau que les autres, car n'étant pas « spécialement doué » et surtout doté d'un âge plus avancé que la plupart des autres élèves, je me trouvais imparti d'une responsabilité d'aller expliquer à de nouveaux élèves (souvent des jeunes) des formes ou kata, des mouvements que je maîtrisais moi-même difficilement. (...)

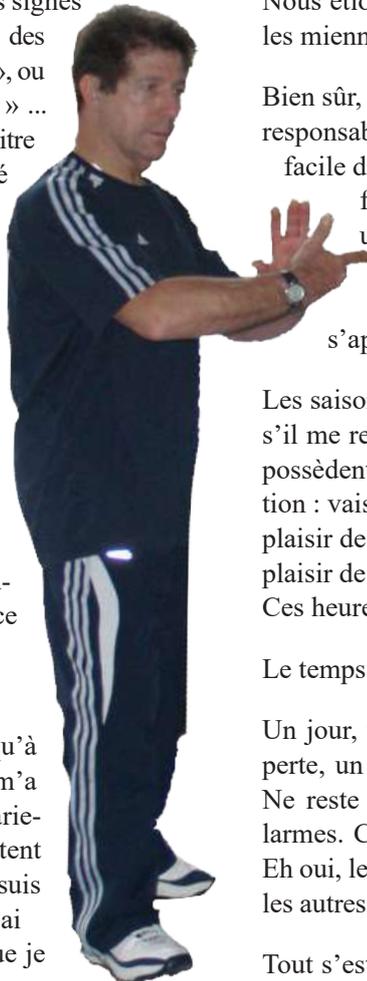
Vint le taijiquan. Éric, Georgette, les modules, les stages, Marie-Thérèse et les cours réguliers. Je n'étais pas, dans cet art, particulièrement « doué ». (...) Peut-être même suis-je responsable de quelques cheveux blancs sur la tête de certains de mes professeurs.

Un jour, je me suis retrouvé devant. Comment cela s'est-il passé ? C'est vrai que j'étais très attentif, que je notais, répétais. Mais cela suffisait-il pour être reconnu par ses pairs et surtout par ses copains et copines de cours ? Pourtant, là aussi, il y eut bien quelques signes pendant tout ce temps de préparation : des phrases comme « René, mets-toi devant », ou « On se met derrière toi », « On te suit » ... Plusieurs modules puis, un jour, le titre d'initiateur. Je me retrouvais « officialisé », devant, mais cette fois... face aux élèves.

L'instant de mon premier cours... Qu'est-ce que je l'avais préparé celui-là ! J'avais presque prévu de donner tout le taijiquan sur un seul cours. Le stress dans le couloir, dans les coulisses (...). Comme un artiste, le « trac », la trouille au ventre (et ailleurs). Non pas de ne pas savoir la matière, juste savoir si j'allais pouvoir donner suffisamment et surtout ce qu'ils attendaient de la matière et de moi.

La pédagogie ... (...) Allons, je n'ai qu'à transmettre au plus près ce qu'on m'a donné. Il y a les mots d'Éric, de Marie-Thérèse, de ma famille. Ces mots trottent dans ma tête et me soutiennent. Je ne suis qu'un organe de transmission, je n'ai juste qu'à apporter une partie de ce que je suis. (...)

Les cours s'enchaînent et le « team » se constitue. Les élèves, « mes élèves », et le prof, « leur prof ». Professeur... ? Si peu. (...) Je commence à comprendre le sens de l'interne. Cette reliance du centre au centre, des yeux avec les yeux, de l'énergie des gestes que nous pratiquons.



Nous ne faisons qu'un au bout d'un certain temps, car je ne suis pas que « devant », mais aussi « au milieu » et aussi « autour » d'eux, comme ils le sont avec moi...

Et ce mystère propre au taijiquan, la reliance avec le cœur. C'est vrai que dès le premier cours, certains élèves avaient déjà ressenti cela ; moi pas vraiment. Il y avait trop de stress, le désir de trop bien faire et surtout mes doutes qui m'empêchaient d'y croire quand je le ressentais. Je me sentais sur un petit nuage, tout fonctionnait à merveille, le bonheur d'enseigner, cette communion. (...)

Le plus surprenant ? Les questions d'après cours qui arrivent. Sur la matière, certes, mais aussi sur la possibilité de parler de la vie quotidienne. (...) J'allais au centre de moi et il ne me restait plus qu'à ouvrir mon cœur. Je savais que le taijiquan avait aussi fait une ouverture de côté-là. (...) Nous étions semblables quelque part, leurs joies étaient les miennes et leurs peines tout autant.

Bien sûr, il y a toujours la question : jusqu'où j'exerce la responsabilité de prof de taijiquan ? Avec la raison, il est facile de mettre des frontières. Mais le cœur n'a pas de frontière et un Taiji qui serait bâti et développé uniquement sur la raison ne mériterait pas son appellation. En tout cas pour moi. Je ne serais pas alors dans une école de taijiquan qui s'appelle le *CAP*<sup>2</sup>.

Les saisons passent. La joie d'enseigner pour soi, même s'il me reste toujours avant l'entrée en piste ce trac que possèdent, dit-on, les artistes (...). Seulement cette question : vais-je pouvoir leur donner assez ? Il y a surtout le plaisir de recevoir des élèves : le miracle du taijiquan, le plaisir de se relier, de n'être qu'un pendant tout le cours. Ces heures de pur plaisir qu'on ne voudrait pas arrêter.

Le temps qui passe et patatras...

Un jour, un orage, un éclair dans la vie. Un deuil, une perte, un accident, une blessure... Une blessure de vie. Ne reste plus que la douleur, le vide, l'absence et les larmes. Cette sensation de « n'être plus », d'être mort. Eh oui, le professeur de taijiquan n'est qu'un être comme les autres.

Tout s'est comme arrêté en moi et pourtant tout le reste continue de « bouger ». Et puis le soir arrive... l'heure du cours. (...) Je ne sais plus rien ! C'est vide en moi. Mais je suis professeur et ma première responsabilité est d'assurer ce cours !

(...) Allons, René, reprends-toi ! (...) Tout est en toi :

<sup>2</sup> C.A.P. : Centre d'Actualisation du Potentiel (NDLR)

l'axe, l'ancrage, l'étirement, le centre et tout le reste. Il te suffit de puiser dans ta banque.

J'arrive en avance et, dans le couloir qui mène à la salle, j'essaie de répéter. Ce n'est plus un prof de taijiquan qui est là mais un trapéziste, un équilibriste dans les coulisses du cirque de la vie. Et rien ne marche, je ne retrouve rien dans ma banque de données. La barre du trapèze glisse comme si elle était savonnée, le ballon tourne trop vite, mes chaussures n'accrochent pas et c'est chaque fois la chute. J'essaie d'autres pédagogies, d'autres « trucs » mais rien n'y fait, rien ne marche... et les larmes coulent et ce mal qui me torture. Que vais-je pouvoir leur donner ce soir ?

Et le mot qui revient : responsabilité. La responsabilité du « prof », ma responsabilité ! C'est comment en cet instant ? Comment la définir, comment mettre le « cadre » en cet instant ? Cette peine, comment ne pas la faire transparaître et surtout comment ne pas la communiquer ?

Je me sens terriblement « seul » avec l'envie de fuir mais, comme à l'armée, je reste planté, là. (...) Il ne s'agit plus seulement d'être le « prof », il va falloir « assurer ». (...)

Je suis devant. Le salut. Je sens que je coule, que je me noie et d'un seul coup un miracle (...). Je sais qu'ils ressentent ce que je ressens. C'est incroyable ! Mon sourire qui sonne faux, mais les leurs si profonds, le message de leurs sourires, de leurs yeux (...) « Ne t'en fais pas, on est là (...), nous allons cheminer ensemble. Il n'est pas question que tu décroches. On ne te lâchera pas. Alors, accroche-toi. »

Ensemble ? Mais là, dans un coin, quelques personnes qui ne comprennent pas. (...) Le piédestal sur lequel elles m'avaient placé s'est effondré d'un seul coup. (...) Il y a aussi l'autre petite partie d'élèves. J'allais les oublier (...) tant ils font partie de moi (...). Une personne de ce groupe s'avance et me dit : « Je vais faire l'échauffement. » Et, par gentillesse et délicatesse, ajoute : « regarde seulement si on fait bien. » Et le cours commence.

D'un seul coup, des questions, des vraies, avec une profondeur qui n'avait jamais existé. Ce n'est plus : « Ma main est-elle bien placée ? ». Non, mais sur un trajet corporel et sur d'autres aspects qui forment l'essence même du taijiquan. (...)

« Ce soir, on voudrait faire la forme, au moins un bout, tout seuls et on voudrait que tu nous regardes et que tu nous dises ce que nous devons améliorer. » (...) Un de

ceux qui avait le plus de mal (...) n'a jamais « travaillé » comme cela et je sais que cela lui coûte. (...) Cet élève me fait d'un seul coup comprendre les deux énergies qui définissent le mouvement du Taijiquan, le Yin et le Yang. Hier mal, aujourd'hui bien... Ce cycle immuable. (...)

Je pense à ce que Éric répétait plusieurs fois : aller d'abord à l'intérieur de soi pour trouver le centre, puis trouver l'ouverture, l'espace de soi, sans trop de gestes extérieurs. Découvrir, sentir tout ce qui se passe en moi et à l'extérieur de moi, pour pouvoir enfin « s'exprimer » à partir de cette compréhension. (...)

Puis, la fin du cours, le salut. (...) J'essaie de partir très vite, mais déjà on me tend une tasse de thé. Et la plus grande surprise arrive... Une élève me demande si elle peut me parler de son problème, de sa souffrance, qu'elle serait tellement contente si je pouvais l'écouter puis donner mon avis.

Est-ce possible ? Mon avis, à moi qui suis à terre et même en dessous ? Que vais-je pouvoir lui dire ? Un court instant de révolte : et mon mal à moi ? Ce vide, ma souffrance ? Un instant, l'envie de dire « pas aujourd'hui ». (...) Je retourne au fond de moi. (...) D'un seul coup, les mots me viennent. Ils montent du centre et passent par mon cœur avant de sortir sur mes lèvres. (...) Puis, ce merci qui me surprend... (...) C'est ce soir-là que j'en ai ressenti tout le sens et toute son importance.

(...)

Quant à ma question d'origine : « Pourquoi suis-je devenu prof ? », j'ai eu une réponse étonnante de simplicité il y a quelques semaines. Quelqu'un d'important pour moi m'a dit : « C'est ta mission et tu dois l'assumer... que cela te plaise ou non. »

Assurer sa mission quand il fait beau temps, calme plat, c'est facile. Et quel plaisir ! Mais dans un naufrage, ce n'est pas facile d'assurer. Pourtant, comme le capitaine d'un navire en perdition, je suis resté à la barre. (...)

*René GETTI (Xivry-Circout, France)*

Évaluation des connaissances

Module Yang

26 octobre 2008

**6 octobre**  
**Stage tous niveaux**

**Lieu :** Abbaye de Saint-Denis (4 r. de la Filature - 7034 Obourg)

**Inscription :**

- en ligne (formulaire d'inscription sur notre site taijiquan.be)
- par courriel : info@taijiquan.be

**Participation :** 70 € (pause tisane/café et repas de midi inclus)  
 - **Acompte :** 30 € (le versement de l'acompte confirme l'inscription obligatoire)

**Compte :** C.A.P.

IBAN BE29 3700 8031 3764 – BIC BBRUBEBB

**Infos :** info@taijiquan.be – 065 84 63 64 / 0476 46 01 21

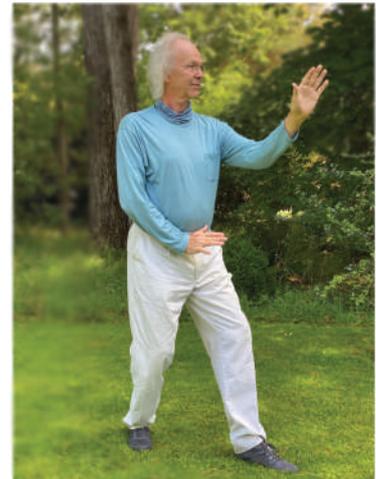


Photo CAP

**20 octobre (10 h - 18 h)**  
**Évaluation formative des master classes 2023-2024 (Sun/Wu de Shanghai)**

**Lieu :** Abbaye de Saint-Denis  
 (4 r. de la Filature - 7034 Obourg)

**Participation :** (repas) 15 €

**Compte :** C.A.P.

IBAN BE29 3700 8031 3764

BIC BBRUBEBB

**Inscription au repas :** info@taijiquan.be

Entrée libre durant toute la journée

**Infos :** info@taijiquan.be

065 84 63 64 / 0476 46 01 21



Photo CAP - Ph. Basquin

*L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant des étapes franchies et sur celles qui lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.*

(Éric Caulier, Comprendre le Taijiquan, Tome 1, p. 150)

**30 novembre - 1<sup>er</sup> décembre (10 h - 17 h)**

**Master Class 1 - Style Sun (suite et fin)**

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan

Plus d'info : p. 18

# Master classes 2023-2024



Photo Barbara-aufildemesflashes

Les master classes sont enseignées par Éric Caulier en personne. Elles représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à une master class engage le candidat pour la totalité de celle-ci.

Une lettre de motivation adressée à Éric Caulier est demandée au préalable.

**Prérequis :** bases en taijiquan

**Inscription et lettre de motivation :** [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be)

## Master class 1 - Sun (suite et fin)

### Programme :

Style Sun, avec des bases/rappels de Wuhao, xingyiquan et baguazhang.

**Dates :** 30 novembre-1<sup>er</sup> décembre 2024  
8-9 février 2025  
5-6 avril 2025  
28-29 juin 2025 (résidentiel à Battincourt)

**Lieu :** Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)  
Résidentiel : 2, r. des Sept Fontaines - 7092 Battincourt



Photo CAP



PHOTO CAP

## Master class 2 - Wu de Shanghai (suite et fin)

### Programme :

Style Wu et applications des mouvements fondamentaux (avec les principes et le toucher des mains collantes).

**Dates :** 11-12 janvier, 15-16 mars, 24-25 mai, 7-8 juin 2025

**Lieu :** Abbaye de Saint-Denis (4, r. de la Filature – 7034 St-Denis)

## Formation parallèle aux master classes

Vous êtes dans le secteur de la santé, du bien-être, de l'éducation, ... Vous pratiquez/enseignez déjà une pratique corporelle (danse, yoga, art martial, etc.) Vous avez envie d'approfondir, de compléter pour vous-même ou en vue d'enseigner des bases de ces arts internes, cette formation est pour vous.

# Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

Avec des enseignants formés et reconnus par Éric Caulier

## BELGIQUE

### ARLON

Institut N-D d'Arlon (INDA)  
Entrée par la rue Netzer  
Le mercredi de 19h00 à 20h30

### BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2  
Le jeudi de 19h30 à 21h00  
Le vendredi de 13h30 à 15h00

### BRUXELLES (UCCLE)

Centre Sportif du Collège St-Pierre  
Avenue Coghen, 205  
Le mardi de 19h00 à 20h15  
de 20h30 à 21h45

### HENSIES

École communale du Centre  
Av. de l'Europe  
Le mardi de 17h45 à 19h45

### JURBISE

École communale de Masnuy-St-Jean  
Rue du Bois de Genly, 1  
Le lundi de 18h45 à 20h00  
de 20h15 à 21h15

### MONS

Centre ÉOLE (Asquillies)  
Route Provinciale, 28  
Le lundi de 10h30 à 12h00

Complexe sportif de l'Héribus  
(Cuesmes)  
Chemin de Bavay 108  
Le mercredi de 09h30 à 11h00

École des Ursulines (Hall 3)  
Rue Valenciennoise, 1  
Le mercredi de 18h00 à 19h15  
de 19h15 à 21h00

### MONTIGNY-LE-TILLEUL

Salle St-Martin  
Rue de l'Église, 37  
Le lundi de 19h30 à 21h00

### PEPINGEN

De Kring  
Kareelstraat  
Le mercredi de 19h00 à 20h30

### SOIGNIES

École Saint-Vincent  
Rue de Steenkerque, 21  
Le jeudi de 19h00 à 20h30

### TOURNAI

Centre Saint-Paul  
Rue Saint-Paul  
Le lundi de 19h00 à 20h30

## FRANCE

### MAUBEUGE

Salle des fêtes Pierre Louis Fresnel  
Quartier de l'Épinette  
(derrière la piscine)  
Le jeudi de 18h30 à 20h30

### GELOS

Route des Coteaux de Guindalos

### LA CIOTAT

Voie Atlas 260  
Le jeudi de 18h00 à 19h00  
19h00 à 20h00  
Le vendredi de 14h30 à 15h30

### SAINT-NAZAIRE

### TOULOUSE

### XIVRY-CIRCOURT

Rue Jules Ferry 11  
Le lundi de 19h00 à 22h00

## ITALIE

TARENTE

## AUSTRALIE

KANGOO VALLEY

## CANADA

GATINEAU

### Inscription :

En ligne via notre site [www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be) (1ère séance gratuite)

### Cotisation :

- Affiliation annuelle : 30 € / pers. / année  
(inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle)
- Cours : consulter votre enseignant ou le triptyque de votre cours

### Contact :

Centre d'Actualisation du Potentiel (CAP) asbl  
Rue Brunehaut 107, B-7022 Mesvin

065 84 63 64  
info@taijiquan.be  
www.taijiquan.be



Photo CAP - Farkas Ország

## Présidents d'honneur

Restent en notre souvenir :  
**Alfred Lavandy** et **Paul Schmitt**

## Direction Conception des cours

**Éric Caulier**, diplômé en Arts internes de  
l'Université des Sports de Pékin, fondateur

## Professeurs honoraires

**Dominique Smolders**  
**Roger Descamps**

## Professeurs

**Georgette Methens-Renard**, 7<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Uccle, Tournai)

**Marie-Thérèse Bosman**, 7<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt)

**Michèle Van Hemelrijk**, 7<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Soignies, Uccle)

**Fabrice Dantinne**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Montigny-le-Tilleul)

**Mee-Jung Laurent**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Soignies)

**Paul Lauwers**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Uccle)

**Marco Pignata**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Taranto, Italie)

**Michelle Cornelis**, 6<sup>ème</sup> Duan  
(Pepingen)

**Jean Coton**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons)

**Josefa Fernandez Rodriguez**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Tournai)

**René Getti**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Xivry-Circourt, France)

**Monique Naeije**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Hensies)

**Philippe Sautois**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Mons, Jurbise)

**Michel Senelle**, 5<sup>ème</sup> Duan  
(Tournai, Hensies)

## Sommaire

L'ÉDITO D'ÉRIC CAULIER	2
LA FIN DE L'ÉTÉ	2
L'ÉTÉ EN BREF	3
SANTÉ	5
THÉRAPIES PAR LE MOUVEMENT POUR L'AUTOGESTION DES SYMPTÔMES DE LA DOULEUR CHRONIQUE	5
CE QU'ILS EN DISENT	10
LE TAIJI AU QUOTIDIEN, HABITER SON CORPS	10
UNE EXPÉRIENCE DE PLUS	11
COMMENT LE TAI CHI ET LE MIEUX-ÊTRE SONT ARRIVÉS DANS MA VIE	12
SUR LA ROUTE DU TAI CHI	13
TENIR LA BARRE PAR TOUS LES TEMPS	14
AGENDA	17
MASTER CLASSES 2024-2025	18
PRATIQUER LE TAIJUAN À L'ÉCOLE ÉRIC CAULIER	19

## Instructeurs

**Henri Behr**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Soignies, Tournai)  
**Isabelle Bribosia**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Kangoo Valley, Australie)

**Luc Deknop**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Pepingen)

**Martine Dukan**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Xivry-Circourt, France)

**Rose Hupez**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Jurbise)

**Mathias Kaes**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt)

**Henri Lavie**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Lille, France)

**Martine Puttaert**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt, Arlon)

**Gautier Ravet**, 4<sup>ème</sup> Duan  
(Toulouse, France)

**Luc Vekens**, 4<sup>ème</sup> Duan

**Martine Andries**, 3<sup>ème</sup> Duan  
(Maubeuge, France)

**Walid Benahmed**, 3<sup>ème</sup> Duan  
(Gatineau, Canada)

**Caroline Coppée**, 3<sup>ème</sup> Duan  
(Montigny-le-Tilleul)

## Initiateurs

**Patrice De Monte**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Battincourt)

**Anabelle Hellinckx**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Uccle)

**Hélène Horeau**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Saint-Nazaire, France)

**Viviane Rooselaer**, 2<sup>ème</sup> Duan  
(Pepingen)

**Jacques Badin**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Le Conquet, France)

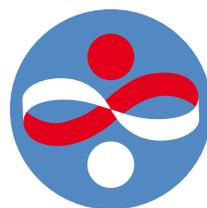
**Patrick Benimedourene**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Battincourt)

**Pascale Decoster**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Pepingen)

**Marc Ginoux**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Uccle)

**Jean-Christophe Krebs**, 1<sup>er</sup> Duan  
(France)

**Cédric Lionnet**, 1<sup>er</sup> Duan  
(Mons)



**TAIJUAN**

ÉCOLE ÉRIC CAULIER

*Le sens du mouvement*

*« Aucune catégorie n'est nécessaire  
mais il est nécessaire qu'il y ait des catégories. »*

**Albert Einstein**