
Pratique du Qi Gong et bien-être des élèves en classe

Christian Petit*¹

¹Institut Coopératif Austral de Recherche en Éducation (ICARE) – La Réunion

Résumé

Le bien-être est un état général de l'être humain lié à un sentiment d'équilibre de plusieurs facteurs qui, ensemble, favorisent l'harmonie avec soi et les autres. J'ai choisi de faire découvrir aux élèves cet "art énergétique corporel" (Réquena, 1997) qui fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise pour ses effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. Ses bienfaits thérapeutiques sont démontrés scientifiquement et reconnus par l'Académie Nationale de Médecine (Bontoux, Couturier et Menkès, 2013), notamment pour le traitement de l'hypertension, de l'anxiété et du Stress (Guo, Zhou et Nishimura, 2013). Qi signifie l'énergie vitale, le flux énergétique qui anime toute chose. Gong veut dire le travail. Le Qi Gong est le travail, l'entraînement visant la circulation harmonieuse de cette énergie dans le corps et l'esprit. Cette recherche vise à établir les éléments d'un diagnostic sur le ressenti du bien-être (Florin, 2013, Moro et Brison, 2016, Descarpentries, 2006, Hoyez, 2004) des élèves à partir d'un vécu à médiation corporelle. Il s'agit d'interventions de 15 minutes au sein de la classe avant le cours du professeur afin de proposer aux élèves à chaque séance, une synthèse des trois formes du Qi Gong: mouvements, postures et exercices en position assise. Échantillon retenu : 2 classes (TL, TSTI2D, 60 élèves). La recherche se réfère au modèle dynamique quadridimensionnel (Tangen, 2009) et fait également référence au Réel, Symbolique et imaginaire (Lacan 1974) ainsi qu'au concept d'image inconsciente du corps (Dolto, 1984) La procédure de recueils de données rassemble des séances enregistrées par vidéo, entretiens d'auto-confrontation individuelle avec l'enseignant (Clot & al., 2000, Falzon et Mollo, 2004), analyse de contenu (Bardin, 1977), questionnaire de qualité ainsi qu'un additif sur la dimension des représentations du corps (Petit, 2018). Les premiers résultats confirment que la pratique du Qi Gong en classe (une séance hebdomadaire de novembre à décembre 2017, puis de février à Mai 2018) a une action favorable sur les fonctions de l'organisme, allège la charge mentale et psychique des élèves, permettant d'atténuer le stress et la fatigue La Qi Gong favorise une connaissance réelle, Symbolique, Imaginaire et parfois symptomatique du corps et une voie pratique de la connaissance de Soi. Enfin, il permet d'activer les "quatre composantes de l'identité" (Petit, 2016).

Mots-Clés: Qi Gong, Quatre composantes de l'identité, Réel, Symbolique, Imaginaire, symptomatique

*Intervenant