



Les Bienfaits Thérapeutiques du QI GONG

Véronique BORTOLON



Bonjour,

Dans le cadre de ce Forum Européen du Qi Gong de santé, j'ai été sollicitée pour vous apporter mon témoignage quant à mon parcours de santé et mon adhésion à cet art chinois.

Pour commencer, je vais donc vous parler du crabe. Oui oui, vous avez bien entendu, du crabe.

Cet animal fait partie de la famille des crustacés décapodes. Son milieu de vie favori est aquatique. Certaines espèces sont comestibles et peuvent être dégustées selon diverses préparations chaudes ou froides.

Mais parfois, c'est lui qui vous dégustede l'intérieur, insidieusement, silencieusement!

Il est venu se glisser en moi, sournois, trois fois.



Le cancer s'est concrétisé pour la première fois le jour de mon anniversaire, celui de mes 32 ans.

Il avait été ôté de mon corps et finalement, c'est maintenant qu'il montrait de quoi il était capable. La lutte allait devoir s'engager.

Les jours, les semaines, les mois qui suivirent furent lourds en traitements, en angoisses.

Ce crabe me mettait par terre physiquement et psychologiquement.

Moi, il m'obligeait à lâcher prise mais Je ne comptais pas le laisser faire. Je voulais poursuivre mon chemin. Je voulais continuer pour les miens; mes enfants étaient encore bien jeunes et ont dû aussi encaisser. Mon mari, ma famille et les amis nous entouraient, nous soutenaient : " Allez Véro, ne te laisse pas abattre, il ne faut pas perdre espoir. Tu sais bien que le moral compte pour beaucoup dans la bataille contre le cancer."



Le printemps est enfin revenu en moi . Je sentais les bourgeons de la vie repousser . Enfin, j'allais pouvoir parler du cancer au passé.
Entre consultations de contrôles, examens et suivis divers, la vie avait redémarré.
Les remises en question quant aux priorités m'avaient forgé un autre tempérament. J'étais devenue autre. Je me souviens que je lui aurai bien dit merci pour m'avoir fait comprendre beaucoup de la Vie
Et pourtant, 7 ans plus tard, le revoilà qui pointe à nouveau le bout de son nez.
Et hop, me voilà repartie pour un tour. C'est pas vrai, pourquoi encore moi?
C'est pas juste mais bon il faut de nouveau se battre contre le cancer .
Pourtant, je fais attention à notre hygiène de vie. Alors pourquoi?
Pas trop le temps de chercher à savoir pourquoi, il faut s'occuper de lui avant il ne s'occupe complètement de moi.



Et revoilà le même parcours de combattant : 6 mois de chimio; 5 semaines de rayons mais cette fois, complété, par 5 ans d'hormonothérapie. Quel boulet à traîner ce traitement complémentaire!

Cette fois, le printemps n'est pas revenu aussi rapidement. Et puis le moral a en a pris un sacré coup à nouveau.

Mais bon, il faut avancer, poursuivre son chemin tout en gardant une belle qualité de vie pour soi mais aussi pour les siens. Et puis, les interventions chirurgicales et les traitements laissent des séquelles au niveau de la mobilité des épaules, de l'œdème au niveau des 2 bras et du dos.

Je pratiquais donc de l'aquagym pour entretenir et maintenir ma forme physique en douceur.

Tranquille, le crabe m'a laissée tranquille 12 ans avant de se tapir à nouveau dans mon corps.



Non, je ne veux pas de lui. Non, pas encore non. Je suis révoltée. Je dois même réfléchir pour savoir si je fais le choix de me soigner ou pas. La décision ne coule pas de source cette fois. J'ai même eu envie de faire l'autruche. Je ne me sentais pas la force d'affronter quoi que ce soit!

Je ne comprenais toujours pas pourquoi certaines personnes font n'importe quoi de leur capital santé, ont une hygiène de vie déplorable et n'ont rien. Alors j'en ai parlé avec mon oncologue la même depuis plus de 20 ans. Que pouvais-je faire de plus pour stimuler mon immunité?

Je m'attendais à une "nouvelle pilule" sortie tout droit de la médecine cellulaire mais non!

Elle m'a dit Qi gong! Quoi, c'est quoi cette bête là? Qi gong, de la médecine traditionnelle chinoise!

Ha je connais pas. Par chance, il y a un club à proximité de chez moi que la kiné qui me soigne depuis plusieurs années fréquente. Les maîtres y sont très compétents et ce qui ne gâche rien, très sympathiques!



Par après, j'ai appris que cette gymnastique chinoise est d'ailleurs reconnue par la Fondation contre le Cancer qui, dans son plan RaViva, encourage les personnes malades du cancer à pratiquer une activité physique douce pour lutter contre la fatigue. Parmi toutes les activités proposées figure le tai-chi et le Qi Gong.

Mon premier cours? Le jour du Nouvel-An chinois, comme par hasard, en 2011!

Avec ma perruque sur la tête, j'avais l'impression que tous la voyaient et comprenaient. J'avais tendance à m'isoler mais c'était sans compter sur Sarah, Pascale et Michel. Grâce à eux, j'ai accroché au Qi Gong. Ma participation régulière m'a permis de gérer au mieux le lymphoedème par les enchaînements de mouvements lents et divers, par les étirements du corps, le tout couplé à une respiration lente, régulière. et synchronisée.



Sa pratique m'a aussi et surtout, permis de récupérer une parfaite mobilité des épaules; d'acquérir de la force physique mais aussi mentale. Je le ressens chaque jour; j'ai retrouvé l'énergie pour mener mes activités quotidiennes; j'ai enfin appris à lâcher-prise, à me relaxer.

La meilleure preuve? Je baille! Je baille dès la première demi-heure d'exercice et cela se poursuit durant plusieurs heures. Incroyable! Je sais maintenant conserver mon énergie pour me battre même si la lassitude m'envahit parfois. Dans ces moments de découragements, je pratique en pensée; je m'imagine dans un environnement naturel, paisible, au milieu du gazouillis des oiseaux. Quelle détente cela me procure! Quelle sérénité me remplit!



Maintenant, j'y suis accro et quand je ne peux rejoindre le groupe, cela me manque. Alors, je le travaille chez moi et si possible à l'extérieur. Dans ces moments là, j'ai l'impression que mon corps n'est qu'un poumon qui respire pour ma vie, pour la Vie!

Dans ma pratique professionnelle, j'encourage les patients à se sentir concernés, à être acteur dans leur maladie et leurs traitements. Dans ce quotidien, les patients les fréquents sont des fumeurs. Alors pour gérer leur stress découlant du sevrage tabagique, je leur conseillais souvent une activité sportive. Maintenant, je leur parle aussi du Qi Gong et des bienfaits apportés sur la santé. Beaucoup ne connaissent pas.



Je vous remercie de votre attention et j'espère avoir semé en vous quelques graines de curiosité qui vous amèneront dans la grande famille que forment les adeptes de cet art chinois.

Prenez toujours bien soin de vous!



MERCI A TOUS