



LE SÉMAPHORE – CSAPA

39A, rue Nationale

13001 Marseille

Tel: 04 91 91 50 52

Bénédicte Schied

Infirmière DE

b.schied@ad-med.fr



Atelier bien-être

issu des techniques du Qi Gong

Quoi:

Le Qi Gong fait partie des techniques à médiation corporelle récemment proposées dans la prise en charge des problématiques addictives.

“Qi” signifie souffle et “Gong” veut dire travail.

C'est une discipline traditionnelle chinoise silencieuse, qui porte un autre regard sur l'homme et sa santé, en considérant le corps et l'esprit comme une unité.

Cet espace incite chacun à ralentir, à se mettre à l'écoute de son corps le temps d'une séance, de s'essayer à faire confiance en l'autre et en soi même.

Pourquoi:

Permettre l'appropriation de techniques adaptées, pour agir sur des états émotionnels et physiques complexes à gérer :

- Surcharge émotionnelle : envahissement, le craving (envie irrésistible de consommer) ...
- Surcharge mentale : hyper activité mentale...
- Troubles du sommeil : endormissement, réveil nocturne...
- Douleur corporelle : tension musculaire, articulaire...

Ces états peuvent favoriser la consommation (= donc risque)

Cette pratique permet d'une part un lâcher prise et d'autre part un soutien individuel à agir pour son bien-être grâce à une meilleure connaissance de soi.

Comment :

- En travaillant via le ressenti corporel, il s'agit de recréer un état de conscience congruent pour réorienter une motivation.
- Grâce à un ensemble d'exercices qui permettent le centrage : synchronisation de mouvements fluides, respiration et concentration.
- C'est un temps collectif, basé sur la régularité des pratiques.
(1 séance d'une 1h hebdomadaire)