

Conjuguer efficacement les pratiques et les méthodes de soins occidentales et orientales.

Par une belle journée ensoleillée de juin 2000, le lieutenant général Roméo Dallaire, ex-commandant de la mission onusienne au Rwanda en 1993-1994, s'assoit sur un banc de parc et se soule pour tenter d'en finir avec la vie.

Sept ans plus tôt, le général Dallaire, à la tête de troupes de maintien de la paix de l'ONU insuffisantes et mal équipées, avait assisté pratiquement impuissant au massacre qui, en 100 jours, faisait 800 000 victimes, des civils souvent abattus à coups de machettes par leurs propres voisins. Hanté par un génocide qu'il n'avait pas pu juguler, Roméo Dallaire a souffert du trouble de stress post-traumatique (TSPT).

Roméo Dallaire a survécu à sa tentative de suicide et a relaté son expérience dans un livre encensé, *J'ai serré la main du diable*. Maintenant sénateur, conférencier et président honoraire de l'Association du TSPT du Canada (www.ptsdassociation.com), il compte parmi les quelque 2,8 millions de Canadiens affligés du TSPT.¹

Causes connues, traitement inconnu

Durant la Première Guerre mondiale, les déserteurs frappés du traumatisme dû au bombardement, l'ancêtre du TSPT, étaient envoyés au peloton d'exécution. Aujourd'hui, le TSPT est un trouble psychiatrique reconnu qui afflige les victimes de la guerre, d'accidents, de catastrophes naturelles, de violence sexuelle ou psychologique ou d'autres événements traumatisants. Parmi ses symptômes, on compte : anxiété, crises de panique, *flashbacks*, cauchemars, insomnie et dépression. Les victimes sombrent souvent dans l'alcoolisme, la toxicomanie, la violence et l'itinérance, et en viennent parfois au suicide.

Le Qi Gong, thérapie efficace pour le TSPT

Des résultats à moindre coût, grâce à une technique ancestrale chinoise

par **Craig Cormack**

directeur du centre Rising Tao santé intégrale



Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) afflige les victimes de la guerre, d'accidents, de catastrophes naturelles et de violence sexuelle ou psychologique.

Certains des médicaments utilisés pour soulager le TSPT sont efficaces; ils peuvent toutefois avoir des effets secondaires fort indésirables.

Les interventions psychothérapeutiques, comme la thérapie cognitive-comportementale, permettent aux patients d'acquérir des habiletés de résolution de problèmes. Mais il n'y a actuellement aucune cure du TSPT tout à fait satisfaisante.

Des études sur le Qi Gong

Les forces armées américaines et britanniques ont investi des millions de dollars dans des études qui mesurent l'efficacité de traitements alternatifs du TSPT. Parmi ceux-ci, on trouve le Qi Gong, une technique ancestrale chinoise qui stimule les fonctions de guérison naturelles du corps. Le Qi Gong traite efficacement le stress, l'anxiété, la fatigue, l'insomnie, la dépression, les crises de panique et d'autres symptômes du TSPT.

Les médecins chinois recommandent le Qi Gong à leurs patients pour améliorer leurs fonctions physiques, métaboliques et mentales. Il comporte des techniques de respiration

et de concentration, et des mouvements corporels simples et accessibles qui donnent rapidement de bons résultats.

Parmi ses nombreux effets bénéfiques sur la santé, le Qi Gong équilibre le taux de cortisol dans les glandes surrénales et réduit le stress. Il contrôle la glycémie et accroît la circulation du sang vers le cerveau. Il améliore aussi l'efficacité de médicaments et accélère la guérison. Il soulage efficacement le TSPT chez les anciens combattants.^{2,3}

Les États-Unis et la Grande-Bretagne ont investi dans le Qi Gong, une thérapie éprouvée, simple, peu coûteuse et efficace du TSPT. Le Canada devrait en faire autant pour le plus grand bien de ses soldats et des civils affligés du TSPT.

1. Selon la D^{re} Ruth Lanius, MD, PhD, FRCPC, présidente du conseil consultatif clinique de l'Association du TSPT du Canada, le taux de prévalence à vie du TSPT au Canada est d'environ 8 %.
2. Gaik, Frances, *Managing Depression with Qigong*; 2009, 66-73
3. www.healingcombattrama.com/qi-gong/ et www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=102373662

Craig Cormack, B.A., est maître de Qi Gong, massothérapeute autorisé et accrédité en massage chinois, et maître de Tai Chi senior. Il est aussi conseiller au Centre universitaire de santé McGill et président de l'Association de massage chinois du Québec.

Rising Tao Santé intégrale
4112, rue Sainte-Catherine Ouest
Montréal (Québec)
Canada H3Z 1P2

www.risingtao.ca
514 369 7860
info@risingtao.ca