

## **Bilan des activités reliées au qigong, à la méditation et au taijiquan (tai chi) (1995 à 2009)**

### **Activité au Centre de Santé et de Services Sociaux de Beauce (CSSSB)**

Collaboration avec Accueil-Sérénité

Gestion du stress fondée sur la pleine conscience – séminaire de huit rencontres (Printemps 2009).

Collaboration avec la Fondation du cœur Beauce-Etchemin

Offrir deux sessions hebdomadaires de taijiquan aux personnes atteintes d'une maladie cardiaque ou pulmonaire (avril 2006).

Deux sessions supplémentaires depuis avril 2007.

Deux autres sessions supplémentaires depuis mai 2008.

Collaboration avec Accueil-Sérénité (Ste-Claire de Bellechasse)

Depuis octobre 2005, groupe ouvert de qigong et de taijiquan offert hebdomadairement à des personnes atteintes de cancer.

Octobre 2005 à juin 2007 : Cours de taijiquan (tai chi) pour contrer l'épuisement professionnel et l'usure de compassion chez le personnel.

### **Activités en CLSC**

Collaboration entre le Centre de Santé de Bellechasse et la Maison Accueil-Sérénité

De juin 2001 à juin 2005, groupe ouvert hebdomadaire offert aux personnes atteintes de cancer.

Au Centre de Santé de Bellechasse

En 2005, sessions de taijiquan adapté pour personnes atteintes de troubles mentaux sévères et persistants.

En 2001 et 2002, groupe de qigong ouvert, de soir (clientèle).

Au CLSC Beauce-Sartigan

En 2005, sessions de taijiquan adapté pour personnes atteintes de troubles mentaux sévères et persistants.

Depuis mars 2000, groupe de qigong ouvert, de jour et de soir (clientèle).

En 2000, sessions de qigong offertes aux membres du personnel.

Au CLSC Laurentien (dissout depuis avril 1999)

Automne 1995      Documentation et planification du groupe

1996 - 1998      4 groupes fermés de 10 rencontres pour un total de 23 participants.

1998 - 1999      Groupe ouvert à raison d'une rencontre hebdomadaire pour 20 participants.

1996 - 1999 Sessions offertes à un nombre appréciable de membres du personnel aux trois points de service.

### **Activités au Centre Multi-ethnique de Québec**

1996 - 1998 Groupe ouvert à raison d'une rencontre hebdomadaire pour les réfugiés. La participation ne fut pas comptabilisée.

### **Régie régionale de la santé et des services sociaux - Région 03**

Sous-comité sur l'intervention auprès des victimes de violence organisée.  
Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour certains réfugiés – 1996.

Comité consultatif sur l'accessibilité des services de santé et services sociaux aux communautés ethno-culturelles.  
Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour réfugiés au Centre Multi-ethnique de Québec – 1997.

### **Réseau ethno-psycho-social, Département d'histoire de l'Université Laval**

Présentation d'un projet de création d'un groupe de relaxation pour certains réfugiés - 1996.

### **RIVO (Réseau d'Intervention auprès des personnes ayant subi la Violence Organisée) – Montréal.**

Information et démarches entreprises pour adjoindre à son programme une activité de détente basée sur une forme de qigong - 1997.

### **Conférences**

Les conférences aux organismes suivants ont traité de divers sujets allant de l'information générale sur le qigong, le taijiquan et la méditation de pleine conscience à leurs applications dans la gestion du stress et comme éléments d'une approche médicale intégrée dans le traitement de certaines maladies cardiaques, pulmonaires et le cancer.

- 2009/10/16 Colloque en soins palliatifs de la Maison Mathieu-Froment-Savoie (prévu)
- 2009/10/01 Deuxième colloque sur la santé des médecins (prévu)
- 2009/09/17 Colloque en oncologie de l'Association du cancer de l'est du Québec (prévu)
- 2009/04/29 Groupe de soutien L'appui-tête, Fondation Québécoise du Cancer et Département des Sciences Neurologiques du CHA - Hôpital Enfant-Jésus
- 2009/02/24** Maison Michel-Sarrazin (réunion médicale scientifique mensuelle)
- 2009/01/24 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse
- 2008/11/26 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse
- 2008/10/06** La lucarne – groupe de soutien (cancer du sein) au CSSSB
- 2008/05/09** Institut de recherche en biotechnologie – Conseil national de recherches Canada, Montréal
- 2008/04/24** 18<sup>e</sup> Congrès du Réseau des soins palliatifs du Québec, Gatineau
- 2008-02-27** Groupe de soutien L'appui-tête, Fondation Québécoise du Cancer et Département des Sciences Neurologiques du CHA - Hôpital Enfant-Jésus

2008/02/12 Groupe de soutien Bonjour la Vie, Ste-Marie, Beauce

**2007/09/24** Gestionnaires du CSSSB - Une place pour la médecine intégrée?

**2007/06/15** Journée des ressourcement des cadres du CHUM

**2007/04/04** Fondation Québécoise du Cancer, Québec

2006/11/29 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.

2006/10/25 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.

**2006/10/03** Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.

**2006/10/04** Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.

**2006/03/11** Congrès Informatif sur les Médecines Alternatives et Complémentaires (CIMAC 2006) : L'apport des exercices de santé chinois en médecine intégrée. Faculté de médecine, Université de Sherbrooke

**2005/10/04** Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.

**2005/10/05** Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.

2005/06/29 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse

2005/03/12 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Chaudière-Appalaches

2004/11/10 Groupe Espérance et Cancer, St-Georges, Beauce.

2004/11/03 Membres de La Barre du Jour (organisme de soutien aux personnes atteintes d'une maladie mentale).

2004/10/27 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Bellechasse.

**2004/10/18** Groupe d'étudiants au programme de kinésiologie de l'Université de Montréal.

**2004/10/05** Groupe d'étudiants au programme d'éducation physique de l'Université de Montréal.

2004/07/07 Groupe Espoir Partage, Centre Femmes de Bellechasse.

2004/04/25 Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.

**2004/04/22** Colloque d'oncologie de l'Hôtel-Dieu de Lévis.

2004/01/21 Groupe d'entraide de fibromyalgie de Bellechasse

2002/09/26 Syndicat des agricultrices de Beauce, St-Joseph.

2002/05/30 Ateliers Loblaws, St-Georges, Beauce.

2002/04/22 Groupe d'entraide de la fibromyalgie de Bellechasse.

2002/03/19 Groupe Espérance et Cancer, St-Georges, Beauce.

2002/01/25 Groupe Bonjour la Vie, Ste-Marie, Beauce.

**2001/04/04** Maison Accueil-Sérénité, Ste-Claire, Bellechasse.

2001/03/ Le Sillon, St-Joseph, Beauce.

2001/03/ Le Groupe de l'Age d'Or, St-Georges, Beauce.

2000/09/ Le Groupe d'entraide pour arthritiques, St-Georges, Beauce.

**1999/02/** Clinique de la migraine de Montréal.

**1998/09/** Colloque international de psychosynthèse, Pohénégamook.

**1998/06/** Journée annuelle CLSC - Santé mentale, région de Québec.

1997/??/ RIVO (Réseau d'Intervention auprès des personnes ayant subi la Violence Organisée) – Montréal.

## Parutions dans les médias

### Audio-vidéo

- DVD Laissez-nous vous soutenir. Agence de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches et Centre Femmes de Bellechasse, 2008.
- Une pilule, une petite granule, Télé-Québec, 2007/03/08.
- Ici la vie, Reportage de madame Guylaine Bussière, Radio-Canada, Québec, 2007/02/02.
  
- Entrevue télévisée avec le Dr Gilles Lapointe, canal Vox de Vidéotron, 2005/04/27.
- Les vertus thérapeutiques du Tai Chi, Interview radiophonique de Mme Louise Savard, Radio-Canada, Première Chaîne, Sept-Îles, émission "Au gré des jours", 2007-01-16.

### Dans la presse écrite

- Boulé Carole, Cortisol, l'hormone méconnue du stress. Châtelaine, Janvier 2009, Vol 50 No 1, pp. 53-56.
- Bédard Louise-Marie, La médecine intégrée, Journal Vert, Été 2008, Vol 18 No 3, p. 8.
- Samson Claudette, L'usure de compassion. Une carapace contre la douleur d'autrui, Le Soleil, 2008/07/08.
- V.K., La journée du tai-chi attire plus de 100 personnes, L'Éclaireur Progrès, 2008/05/02, vol 100 no 33, p.41.
- Cardwell Mark, Helping patients heal through tai chi, The Medical Post, 2007-04-03, Vol 43 No 12, p.27.
- Légaré Jacques, Le tai-chi : pour battre la maladie. Le Journal Vivre, Avril 2007 No. 4.
- Lemieux Louise, Une prescription de tai chi, Le Soleil, 2007/01/09, p. A9.
- Boulé Carole, Un service de médecine intégrée au CH de Beauce, L'Actualité Médicale, Éditions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, 14 décembre 2005, p. 6.
- Pellerin Colette, Le qigong, allié de l'oncologie traditionnelle, L'Actualité Médicale, Éditions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, Vol. 25 No. 24, 16 juin 2004, p.23.
- Charest, Aline, Chi Kung : La thérapie par la relaxation, L'Actualité Médicale, Vol.19 No.17, Editions MacLean Hunter Ltée, Montréal, Québec, Canada, Mai 1998.

### Sur le web

- Boutin Keven, Journée historique pour Ville Saint-Georges, EnBeauce.com, 26 avril 2008 :  
<http://www.enbeauce.com/detail-actualite.asp?ID=8840>

- LaSalle Martin, Médecine intégrée, une première au Québec, Passeport Santé, 16 janvier 2006.  
[http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=dr\\_claude\\_fournier\\_ent](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Entrevues/Fiche.aspx?doc=dr_claude_fournier_ent)  
(valide le 2006-02-01).

### **Activités connexes**

Institut de recherche en biotechnologie – Conseil national de recherches Canada  
Introduction au qigong Hunyuan pour trois groupes de vingt personnes, mai juin 2008.

Clinique de la migraine de Montréal  
Initiation au qigong pour deux intervenantes - novembre 1998.

Claude Fournier, MD.