

Li Mei HUANG-HEBRARD , membre du bureau d'Esprit Shaoyin:

« J'ai commencé d'abord à faire des études de kinésithérapie et après avoir obtenu le diplôme, j'ai voulu continuer à me former pour enrichir mes connaissances dans le domaine de la santé. Ce qui m'a conduit naturellement à commencer un cursus de formation en ostéopathie sur 5 ans.

Aujourd'hui, j'exerce l'ostéopathie sur Beauvais et sur Mouy.

Ce que j'aime dans mon métier, c'est l'évolution perpétuelle qu'il offre, il y a toujours à apprendre. D'ailleurs, j'ai commencé l'année dernière une formation en médecine traditionnelle chinoise.

En 2010, un choc au sternum a réveillé toutes mes douleurs physiques et psychiques. Ce que je ne voulais pas voir jusqu'à présent, les douleurs intenses et continues m'y « obligeaient ».

C'est durant cette période que j'ai compris l'importance de la douleur. Elle n'était pas là pour entraver mon existence mais bien pour me faire prendre conscience que j'avais des changements à apporter dans ma vie.

Comme la médecine allopathique ne me conseillait que les anti-inflammatoires, antalgiques, anxiolytiques, je me suis dirigée vers d'autres thérapies. C'est alors que je me suis ouverte à toutes sortes de thérapies douces qui m'ont permis de me sentir mieux. Ce travail a pris quelques années, le temps dont j'avais besoin pour apprendre à prendre soin de moi.

C'est aussi cette recherche du mieux-être personnel qui m'incite à continuer sans cesse à me former.

La somme de mes expériences professionnelles et personnelles me permet d'accompagner les patients que je vois au cabinet, avec une vision particulière de la douleur, de l'histoire personnelle et du rythme de guérison de chacun.

La douleur n'est pas une ennemie, un intrus à faire disparaître, elle est une alliée qui parle et qui donne des informations sur nous-mêmes. C'est le moyen d'expression de notre corps.

Dans cet accompagnement, j'ai la chance de travailler en cabinet de groupe, avec d'autres thérapeutes, chacun apportant des soins spécifiques : psychologue, sophrothérapeute, hypnothérapeute, diététicienne, relaxologue.

J'ai connu l'association Esprit Shaoyin en 2018. A l'époque, j'avais commencé à me faire suivre en médecine chinoise, par les plantes médicinales et l'acupuncture. Et pour compléter les soins en médecine chinoise, j'ai commencé à suivre des cours de qi gong donnés par Cécile. J'ai tout de suite accroché avec le qi gong qui ré-axe mon corps et favorise l'auto-réparation.

Début 2020, j'ai animé un atelier sur la présentation de l'influence de l'ostéopathie sur la vitalité (=Vie). Depuis je fais partie du bureau de l'association Esprit Shaoyin.

Dans le futur, au sein de l'association, j'aimerais conseiller les gens sur les exercices physiques, sur l'alimentation générale en alliant mes connaissances en ostéopathie et en médecine chinoise. J'aimerais partager mon expérience pour aller vers le mieux-être, et dire qu'il est toujours possible de se relever, même des douleurs qui paraissent intenses et figées. J'aimerais vous accompagner sur ce chemin pour apprendre à prendre soin de vous. »