Une douleur qui s'installe,
un corps mis entre parenthèses

- Douleurs diffuses, persistantes, sans lésion identifiée
- Fatigue inexpliquée, troubles du sommeil, brouillard mental
- Peur de bouger, évitement progressif des activités
- Difficultés motrices, troubles neurofonctionnels
- Système nerveux en hypervigilance permanente
- Sentiment d'incompréhension, perte de confiance en soi et en son corps
- Sentiment d'être seul face à ses symptômes

« La fibromyalgie et la douleur chronique ne sont pas dans la tête. Elles s'inscrivent dans le corps, dans le système nerveux, dans la façon dont on bouge et ressent. »

Un accompagnement complémentaire,
intégré au parcours de soin

Approche corporelle et pédagogique
Schèmes sensori-moteurs
Réduction de la kinésiophobie
Régulation du système nerveux
Sensorialité, écoute de soi

Agir sur plusieurs leviers
Mouvement, posture, respiration, écoute corporelle, régulation émotionnelle — une approche globale qui s'intègre à votre prise en charge.

Transmission d'outils autonomisant
Des ressources concrètes à pratiquer seul, pour ancrer les progrès dans le quotidien.

Emilie Ouillon

Ostéopathe D.O. depuis 2016 / Approche éducative du mouvement (cursus IMP) depuis 2023

06 95 95 96 48

110 rue de la Coise · 42330 Cuzieu

emilie.ouillon@gmail.com

emilieouillon.fr

DOULEUR CHRONIQUE, FIBROMYALGIE, TROUBLE NEUROFONCTIONNEL

Accompagnement par le mouvement

UNE APPROCHE CORPORELLE FONDÉE SUR LE MOUVEMENT

Réapprendre à bouger — *les schèmes moteurs*

Le corps possède des programmes de mouvement innés. Quand ces ajustements automatiques (posture, tonus, appuis au sol, maintien de l'équilibre) sont altérés, le corps compense, se contracte, s'épuise. En retrouvant ces schèmes efficients, le mouvement redevient naturel et le système nerveux se libère de cette charge invisible.

Sortir de l'hypervigilance — *réguler le système nerveux*

La douleur chronique maintient le système nerveux en hypervigilance permanente : muscles tendus, respiration courte, moindre perception considérée comme une menace. La respiration et le travail sensoriel permettent de réguler cette réponse et de recontacter des ressources corporelles sécurisantes.
Progressivement, le corps peut à nouveau se relâcher.

Renouer avec l'écoute corporelle — *la sensorialité*

La douleur chronique fausse les signaux corporels. Elle prend toute la place, occultant les sensations qui informent et nourrissent. Apprendre à reconnaître les signaux de fatigue avant l'épuisement, les besoins de son corps, et recontacter des sensations agréables, c'est un premier pas pour reconstruire une relation de confiance avec son corps.

Se comprendre pour avancer — *l'auto-observation*

Le mouvement influence aussi la façon de percevoir, de ressentir, de penser. En travaillant le corps, on redéveloppe des compétences émotionnelles, relationnelles et cognitives.
Une pédagogie claire, ancrée scientifiquement, permet au patient de comprendre ce qui se joue en lui.

TARIFS & MODALITÉS

Accompagnement individuel

Accompagnement 5 séances sur 2 mois
Bilan initial (1h30) — 70 €
Séance de suivi (1h) — 50 €

ou

Format intensif · 2 demi-journées
Séance de 3 heures — 135 €

Ateliers de groupe

Outils pratiques · Supports inclus