



MA VISION DE L'OSTÉOPATHIE

Trois sphères, un patient, une histoire unique

Par **Cyril Theuillon** — Ostéopathe D.O & Educateur Sportif BPJEPS AF

Quand vous venez me consulter pour un mal de dos, je ne vois pas seulement une lombalgie. Je vois une personne avec une histoire, un contexte de vie, des émotions, des relations. Cette conviction — que le corps ne peut pas être dissocié de celui qui l'habite — est au cœur de ma pratique ostéopathique. Voici comment je la comprends et comment elle change concrètement notre façon de travailler ensemble.

LA SANTÉ N'EST PAS L'ABSENCE DE MALADIE

C'est la définition de l'Organisation Mondiale de la Santé depuis 1948, et elle reste profondément juste : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. » Trois mots-clés : physique, mental, social. Pas un. Pas deux. Les trois ensemble, en interaction permanente. Pourtant, notre système de soin est souvent organisé en sens inverse : un médecin pour le corps, un psy pour la tête, et personne pour la vie sociale. L'ostéopathie, par sa philosophie, tente de tenir les trois fils à la fois. Non pas pour tout traiter — ce n'est pas son rôle — mais pour comprendre le patient dans sa globalité avant de poser les mains.

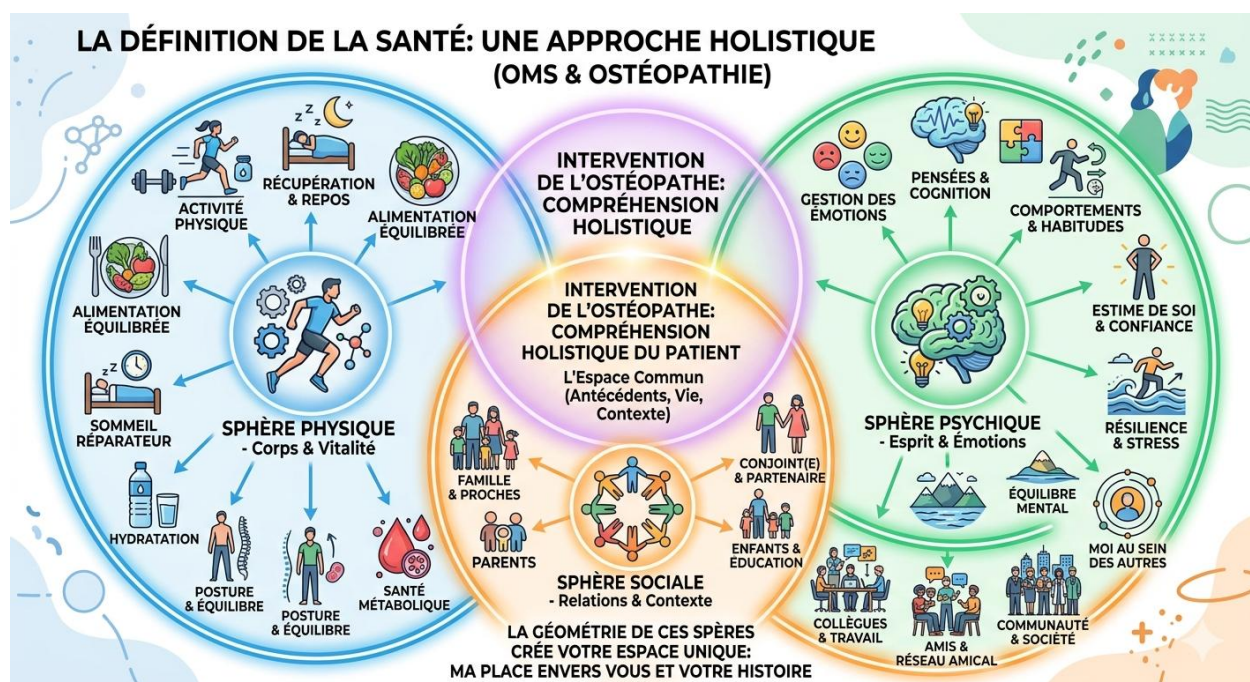
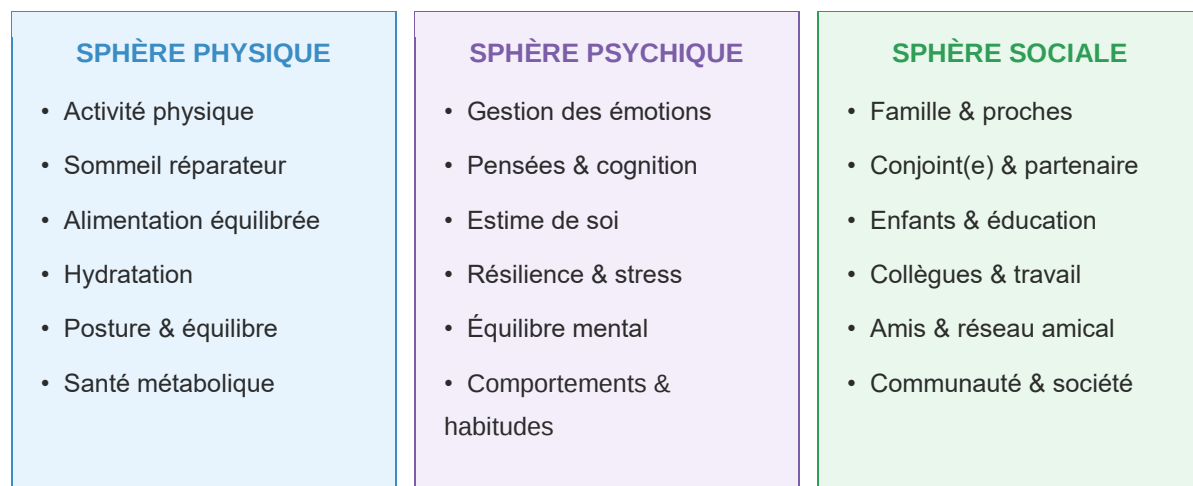
TROIS SPHÈRES QUI S'INFLUENCENT MUTUELLEMENT

J'utilise en consultation un schéma que j'ai développé pour mes patients, autour de trois sphères : la sphère physique, la sphère psychique et la sphère sociale. Chacune représente un domaine de votre vie. Aucune n'est indépendante des autres.

La sphère physique regroupe ce que l'on voit en premier : votre activité physique, votre sommeil, votre alimentation, votre posture, votre santé métabolique. C'est souvent là que la douleur s'exprime — mais rarement là qu'elle prend naissance seule.

La sphère psychique englobe vos émotions, vos pensées, votre estime de vous-même, votre façon de gérer le stress et les épreuves. On sait aujourd'hui que le stress chronique élève le cortisol, augmente la sensibilisation douloureuse centrale et modifie la perception de la douleur physique. Une personne épuisée émotionnellement récupère moins bien, se blesse plus facilement et ressent ses douleurs avec plus d'intensité.

La sphère sociale, enfin, est celle qu'on oublie le plus souvent au cabinet. Pourtant, votre relation à votre conjoint(e), la qualité de votre vie familiale, vos conditions de travail, votre réseau amical — tout cela conditionne votre niveau de stress, vos comportements de santé et votre capacité à guérir. Un isolement social est aujourd'hui reconnu comme un facteur de risque de santé aussi sérieux que le tabagisme.



La géométrie de ces trois sphères crée votre espace unique — le point de départ de chaque consultation.

L'ESPACE COMMUN : LÀ OÙ L'OSTÉOPATHE INTERVIENT VRAIMENT

Au centre du schéma se trouve l'intersection des trois sphères. C'est ce que j'appelle l'espace commun : l'endroit où vos antécédents, votre histoire de vie et votre contexte actuel se rencontrent. C'est précisément là que se situe mon rôle. Pas dans une sphère isolée. Dans la compréhension de la façon dont elles se parlent chez vous, à ce moment précis de votre vie. Votre lombalgie apparue en période de surmenage professionnel, ce n'est pas un hasard. Votre douleur cervicale qui s'installe après un deuil ou une séparation, ce n'est pas une coïncidence. Le corps garde la mémoire de ce que l'esprit traverse. Cette conviction est aussi vieille que l'ostéopathie elle-même : Andrew Taylor Still, son fondateur, parlait déjà au XIXe siècle de l'unité corps-esprit comme principe fondamental de la discipline.

CE QUE ÇA CHANGE EN CONSULTATION

Concrètement, comprendre que vous êtes plus que votre symptôme change la façon dont je vous reçois et dont je travaille. L'anamnèse — le temps que je prends à vous écouter au début de la séance — n'est pas une formalité. C'est une exploration. Je cherche à comprendre non seulement quand et comment la douleur est apparue, mais dans quel contexte de vie. Êtes-vous en période de stress intense ? Dormez-vous correctement ? Comment se passe votre rapport à l'activité physique ? Y a-t-il des tensions relationnelles ou professionnelles qui pèsent ? Ces questions ne remplacent pas le travail manuel — elles l'orientent. Une restriction de mobilité thoracique chez quelqu'un qui porte une charge émotionnelle lourde ne se traite pas de la même façon que chez un athlète dont la posture est mal équilibrée.

Cette approche ne signifie pas que je vais résoudre tous vos problèmes, ni même les nommer tous. Mon rôle est ciblé : lever les restrictions mécaniques, redonner de la mobilité aux structures qui en manquent, améliorer la vascularisation et la communication nerveuse. Mais je travaille mieux — et vous bénéficiez davantage de la séance — quand je comprends dans quel sol s'enracine le symptôme.



La géométrie de ces sphères crée votre espace unique : ma place envers vous et votre histoire.

— Cyril Theuillon, Ostéo-Coach

POURQUOI J'ASSOCIE OSTÉOPATHIE ET COACHING SPORTIF

Cette vision holistique explique aussi pourquoi j'ai construit Ostéo-Coach à l'intersection de l'ostéopathie et de la préparation physique. Parce que libérer une restriction articulaire sans redonner à la structure les moyens de se maintenir par le mouvement, c'est ouvrir une porte sans enseigner à marcher. Et proposer un programme sportif sans évaluer si le corps est structurellement prêt à le supporter, c'est construire sur des fondations fragiles. La main qui libère et le mouvement qui construit — les deux ensemble, jamais l'un sans l'autre. C'est ce fil directeur que vous retrouvez dans chaque consultation, chaque programme, chaque article que je produis : le mouvement, c'est la clef. Un mouvement libre, compris et durable.

CE QUE VOUS POUVEZ ATTENDRE D'UNE CONSULTATION OSTÉO-COACH

- Une écoute globale — pas seulement de votre symptôme, mais de votre contexte de vie
- Un bilan des trois sphères pour identifier les interactions qui influencent votre douleur
- Un travail manuel ciblé sur les restrictions de mobilité identifiées
- Des conseils de mouvement et d'hygiène de vie adaptés à votre situation
- Un suivi qui évolue avec vous, pas un protocole standard appliqué à tous

EN CONCLUSION

Je crois profondément que chaque douleur a une histoire, et que cette histoire mérite d'être entendue avant d'être traitée. Ce schéma à trois sphères n'est pas un outil théorique : c'est ma façon concrète d'entrer en relation avec vous dès les premières minutes de la consultation. Votre espace unique — là où vos sphères physique, psychique et sociale se rencontrent — est le point de départ de tout ce que nous allons construire ensemble. Parce que vous n'êtes pas un symptôme. Vous êtes une histoire.

L'AUTEUR

Cyril Theuillon est Ostéopathe D.O et Educateur sportif BPJEPS Activités de la Forme. Il fonde Ostéo-Coach autour d'une conviction simple : le mouvement et le soin manuel doivent être pensés ensemble, au service d'une santé durable.

osteo-coach.fr · cyril@osteo-coach.fr

Sources & références

Organisation Mondiale de la Santé. Préambule à la Constitution de l'OMS. Actes officiels de l'OMS, 1948.

Still AT. Philosophy of Osteopathy. Kirksville, Missouri: A.T. Still, 1899.

Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Perspectives on Psychological Science*, 2015.

Lumley MA, Cohen JL, Borszcz GS, et al. Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. *Journal of Clinical Psychology*, 2011.

Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 1977.