

## Les 4 S, séquence émotion

« L'impact du mouvement dans l'amélioration de la qualité de vie » : Mathias Willame est kinésithérapeute à Nîmes, il a quelques minutes pour développer le sujet.

« On ne parle pas de la vulnérabilité du médecin face à la douleur, or elle fait mal. C'est difficile de dire à quelqu'un "tu vas bien même en étant infirme. Tu as mis le pied sur un nouveau chemin" ». Le ton est donné, le quotidien de Mathias Willame, c'est de toucher l'autre, de le remettre en mouvement. Il connaît ces douleurs, celle coup de poing de l'endométriose, celles multiples de la ménopause, d'autres encore, chroniques. Toutes sont différentes. « Mais toutes répondent aux 4 S ».

► **Sédentarité** : « On ne bouge pas, on respire mal quand on a mal, or le premier bon mouvement, c'est une respiration de grande amplitude ». **Solitude** : « On dit "je vais bien", mais quand je vois les gens endimanchés arriver au cabinet, je sais l'énergie folle qu'il leur a fallu pour s'habiller. Ont-ils encore la force de faire du sport ? C'est leur seule sortie. »

**Sur et Sous poids** : « On connaît les effets délétères du surpoids, mais perdre du poids, c'est perdre de la masse musculaire ».

► **Sénescence** : « Dans la phase aiguë de la maladie, on



Mathias Willame, kinésithérapeute, « nos vulnérabilités seront nos forces ». Photo Arnaud Castagné

vieillit plus vite, avec le mouvement, on rajeunit. On parle de restitution par le mouvement, mais on devrait parler de restauration par les sens ».

Mathias Willame l'affirme : il n'y a pas de mauvais moment pour (commencer) reprendre une activité physique adaptée, (ni trop, ni pas assez). « Nous devons travailler tous ensemble, il faut oser sortir de notre pré carré et dire au médecin "on a trouvé ça, écoutez-nous" ». Passionné d'équilibre sagittal, il développe : « Si vous êtes droit, vous respirez mieux, vous digérez mieux... Le corps change au cours de la vie, ça peut bloquer, mais le muscle, contrairement à l'articulation ou au ligament

est toujours modifiable. L'expérience douloureuse donne la sensation qu'on ne peut pas faire. Une douleur aiguë s'accompagne toujours d'une contracture musculaire, elle reste en mémoire ». L'activité doit être adaptée, mais doit être.

« Nous devons prendre garde au paraverbale. Durant la Covid, les malades en réanimation ont bénéficié de tout le matériel possible, interrogés, ils ont tous dit que leur qualité de vie était liée à l'empathie des soignants. Ce colloque permet d'exposer nos vulnérabilités, elles seront nos forces. Si quelque chose est fragile, on en prend soin. Donc ça va tenir ».