



SORTIR D'UN TORTICOLIS

HUGO FAURE - @LEVEEDETENSION

MES CONSEILS POUR SORTIR D'UN TORTICOLIS

Avant de commencer

Ce document n'est pas un protocole médical et ne remplace en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé. Il n'a pas non plus la prétention de te donner « la » solution.

Il cherche plutôt à t'apporter des clés de compréhension pour que tu puisses mieux écouter ce qui se passe dans ton corps et choisir, parmi les différentes pistes proposées, celles qui semblent les plus adaptées à ton état, à ton histoire et à ton contexte.

Parce qu'avant d'aller plus loin, il est important de rappeler qu'un torticolis c'est souvent l'expression d'un ensemble de facteurs : un mouvement inhabituel, une position prolongée, une contrainte mécanique, mais aussi parfois un manque de sommeil, une période de stress, une fatigue accumulée ou une sensibilité accrue à la douleur. Et certaines fois, il n'y a même pas de raison évidente : simplement un contexte dans lequel, à un moment donné, le corps devient plus vulnérable.

Chaque corps a son histoire. Et chaque histoire mérite d'être écoutée.

Il n'existe pas une seule façon de sortir d'un torticolis

J'insiste sur ce point parce qu'il est, à mes yeux, essentiel.

Il n'existe pas de recette universelle permettant de faire disparaître un torticolis en quelques heures.

Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas être pertinent pour une autre.

Une même personne peut d'ailleurs avoir besoin de choses complètement différentes selon le contexte dans lequel la douleur apparaît.

Il existe néanmoins des mécanismes communs que l'on peut comprendre. Et parfois, comprendre ce qui se joue dans le corps permet de changer notre manière de l'habiter, de l'écouter et de l'accompagner.

L'idée de ce document n'est donc pas de te donner une liste de choses à faire.

Considère-le plutôt comme une boîte à outils. Tu n'as pas besoin de tout utiliser. Tu peux simplement observer, expérimenter, écouter ta réponse et garder ce qui t'aide personnellement.

D'abord, se rassurer

Si ton torticolis est apparu après un mouvement un peu brusque, une mauvaise position ou simplement au réveil, la première chose que j'aimerais te dire est la suivante :

une douleur très intense ne signifie pas nécessairement une lésion grave.

Dans la grande majorité des torticolis aigus non traumatiques, l'évolution est favorable et le corps retrouve progressivement sa mobilité. C'est important de le savoir.

Parce que la douleur ne dépend pas uniquement de ce qui se passe dans les tissus. Elle dépend aussi de la manière dont ton système nerveux interprète ce qui se passe : ton cerveau reçoit en permanence des informations provenant de tes muscles, de tes articulations, de tes tissus et de ton environnement. Il les met en relation avec ton état de fatigue, ton niveau de stress, tes expériences passées et le contexte dans lequel la douleur apparaît.

Lorsqu'une sensation est interprétée comme menaçante, le système de protection peut augmenter le signal douloureux et la tension musculaire. À l'inverse, lorsque le cerveau comprend progressivement que la situation est sous contrôle et que le danger est limité, le niveau de protection peut diminuer. C'est pour cette raison que se rassurer, c'est une manière d'envoyer à son système nerveux une information de sécurité. Et parfois, c'est le premier pas vers le relâchement.

La priorité : créer les conditions du relâchement

Lorsque le torticolis aigu apparaît, notre premier réflexe est souvent de vouloir faire disparaître le blocage. On cherche à débloquer, à étirer, à masser plus fort, à retrouver immédiatement l'amplitude perdue. Pourtant, un corps douloureux n'a pas toujours besoin qu'on lui en demande davantage.

Il a d'abord besoin de retrouver les conditions dans lesquelles il peut relâcher.

Pour comprendre cela, il faut revenir à deux besoins fondamentaux : **la sécurité et l'énergie.**

Lorsqu'une zone devient douloureuse, les tissus locaux peuvent devenir plus irritables. Les muscles, les fascias et les structures nerveuses augmentent leur sensibilité et le système nerveux peut mettre en place une forme de protection : le mouvement est limité, certains muscles se contractent davantage, l'attention se focalise sur la zone douloureuse. Le corps ne fait pas cela contre nous. Il cherche simplement à protéger une région qu'il considère momentanément comme vulnérable.

La première étape consiste donc à réduire cette impression de menace. Chaque fois que nous apportons au système nerveux des informations de confort et de sécurité, nous créons potentiellement un contexte dans lequel l'irritabilité locale peut progressivement diminuer et où les tissus peuvent relâcher leur niveau de tension.

L'autre dimension est énergétique.

Une cellule ne répare rien sans énergie. Et cette énergie prend notamment la forme de l'ATP, la principale molécule utilisée pour alimenter les processus cellulaires. Localement, les cellules musculaires et les autres tissus ont besoin d'ATP pour maintenir leurs gradients ioniques, réguler leur fonctionnement, produire des protéines, renouveler leurs structures et participer aux processus de réparation. Une grande partie de ce travail est invisible, mais il est permanent.

L'idée n'est évidemment pas de croire que notre corps dispose d'un réservoir d'énergie limité qu'il faudrait simplement « économiser ». Le métabolisme est beaucoup plus complexe que cela.

Mais dans un contexte de douleur aiguë, le corps a besoin de conditions physiologiques favorables pour consacrer ses ressources à l'adaptation et à la récupération plutôt qu'à une vigilance permanente.

C'est à partir de là que l'on peut comprendre tous les conseils qui vont suivre.

Le repos apporte une diminution des contraintes.

Le mouvement entretient les échanges et rappelle au système nerveux que la zone peut bouger.

La respiration peut favoriser le retour vers un état plus calme.

Le sommeil soutient les processus de réparation et de régulation.

Le toucher, la chaleur ou le froid peuvent moduler les informations sensorielles.

L'alimentation fournit les matériaux et les cofacteurs nécessaires au fonctionnement cellulaire.

Et l'état d'esprit influence directement la manière dont le cerveau interprète ce qui se passe.

Tous ces outils répondent finalement à deux grandes nécessités : diminuer la menace perçue et créer les conditions énergétiques et physiologiques favorables à la récupération.

Alors, la prochaine fois que ton cou se bloquera, la question à te poser sera la suivante :

« Comment puis-je aider mon corps à se sentir suffisamment en sécurité pour qu'il puisse enfin relâcher ? »

Le repos, oui. Mais surtout l'écoute.

Quand je parle de repos, je ne parle surtout pas d'immobiliser ton cou.

Dans un torticolis aigu, garder la tête figée, éviter systématiquement tout mouvement et attendre que cela passe est probablement l'une des moins bonnes stratégies. **Le mouvement, lorsqu'il reste tolérable, fait partie de la récupération.**

Le repos dont je parle est d'une autre nature. C'est le fait de s'accorder du temps.

Du temps pour ralentir. Du temps pour dormir.

Du temps pour ne pas exiger de soi d'être immédiatement à 100 %.

Du temps, aussi, pour regarder ce qui s'est passé avant que le corps ne dise stop, c'est trop pour moi.

Car un torticolis peut survenir après une période de sommeil insuffisant, de fatigue accumulée, de stress, de doute, de tristesse, de colère ou de tension intérieure.

Il serait réducteur de dire que ces éléments « provoquent » directement la douleur. En revanche, ils peuvent modifier l'état du système nerveux et la manière dont celui-ci régule la douleur, la tension musculaire et la sensibilité des tissus.

Alors, quand je te dis « écoute ton corps », je ne te demande pas de te mettre à l'affût de la moindre tension, ni de chercher à faire disparaître chaque sensation inconfortable dès qu'elle apparaît.

Je te demande plutôt d'apprendre à regarder l'ensemble, à réunir les signes, à faire des liens entre tes douleurs, tes tensions, ta fatigue, ton état émotionnel, ton sommeil, ton environnement et ce que tu traverses.

Poses toi ces questions :

Comment dors-tu ?

Depuis combien de temps tires-tu sur la corde ?

Qu'est-ce qui t'a demandé beaucoup d'énergie ces derniers jours ?

Est-ce que quelque chose t'inquiète ? Te met en colère ? Te rend triste ?

Est-ce que tu t'accordes encore suffisamment de temps pour souffler ?

Le corps et le psychisme ne vivent pas dans deux mondes séparés. Ils communiquent en permanence par l'intermédiaire du système nerveux, des hormones et de nombreuses autres voies physiologiques. Une période de tension prolongée peut maintenir l'organisme dans un état de vigilance plus élevé. Dans cet état, les muscles peuvent conserver davantage de tonus, les sensations peuvent devenir plus présentes et les tissus douloureux plus irritables.

Le repos devient alors une forme d'écoute. Il s'agit de remettre un peu d'espace dans ta vie pour permettre à ton organisme de sortir progressivement de ce qui l'a maintenu sous tension.

Bouge ton cou. Respire. Vis. Mais donne-toi aussi le droit de ralentir.

Remettre progressivement du mouvement

C'est probablement l'un des conseils les moins intuitifs lorsqu'on a mal au cou. Quand chaque mouvement devient douloureux, le réflexe naturel est de ne plus bouger du tout. On protège la zone, on tourne tout le corps plutôt que la tête et on attend que ça passe.

Dans les toutes premières heures, éviter les mouvements qui déclenchent une douleur franche peut être pertinent. Mais protéger ne signifie pas immobiliser. Et plus l'épisode évolue, plus le mouvement doit retrouver sa place.

Un cou douloureux a besoin de bouger pour retrouver progressivement de la confiance. Les mouvements permettent aux muscles et aux tissus de conserver leur capacité à glisser, à se contracter et à se relâcher. Ils apportent aussi au système nerveux des informations proprioceptives et sensorielles qui lui permettent de recalibrer progressivement ce qu'il considère comme menaçant.

Il peut s'agir d'une petite rotation, d'une inclinaison légère, d'une flexion, d'une extension ou simplement de quelques mouvements lents dans une amplitude confortable. Tu peux aussi introduire progressivement de petites contractions contre une résistance très faible. Le but de ces mobilisations est de montrer au corps qu'il peut bouger sans danger.

Il existe une différence fondamentale entre chercher à forcer une amplitude et explorer tranquillement ce que ton corps accepte au moment donné. Une sensation légère, tolérable, qui redescend rapidement après le mouvement peut être intéressante à explorer. À l'inverse, une douleur vive, qui augmente au fil des répétitions ou reste fortement présente après l'exercice, indique simplement que tu es probablement allé trop loin.

Quelques degrés de plus aujourd'hui peuvent déjà être une victoire. Puis quelques degrés supplémentaires demain. Le système nerveux apprend par l'expérience. À force de mouvements suffisamment doux et répétés, il peut progressivement comprendre que cette zone peut être sollicitée sans avoir besoin de maintenir autant de protection.

La respiration : envoyer au corps le signal que la menace est passée

On parle souvent de la respiration comme d'un phénomène purement mécanique. Et elle l'est en partie. À chaque inspiration et à chaque expiration, le diaphragme se déplace, la cage thoracique se mobilise et tout un ensemble de muscles, de fascias et d'articulations participent à ce mouvement. La manière dont nous respirons influence donc directement les contraintes qui s'exercent autour du thorax, de la colonne et des cervicales.

Mais la respiration est aussi une porte d'entrée particulièrement intéressante vers le système nerveux autonome.

Lorsque nous sommes sous tension, notre respiration change souvent sans même que nous nous en rendions compte : elle devient plus rapide, plus haute, perd de son amplitude et de son efficacité. Le corps se comporte comme s'il devait rester prêt à agir.

À l'inverse, ralentir volontairement le souffle, respirer tranquillement par le nez, laisser le diaphragme bouger librement et prolonger légèrement l'expiration peut favoriser une diminution de l'état d'alerte.

Sur le plan physiologique, cette respiration lente modifie notamment les informations envoyées au cerveau par les récepteurs respiratoires et cardiovasculaires, augmente les variations du rythme cardiaque liées à la respiration et favorise davantage l'activité parasympathique. Le message qui remonte alors au système nerveux devient le suivant : il y a moins de menace immédiate, tu peux relâcher. Et c'est précisément ce qui nous intéresse dans un torticolis.

Une zone douloureuse peut rester en état de protection parce que le système nerveux continue de la considérer comme vulnérable. La respiration ne va évidemment pas « réparer » mécaniquement une structure en quelques minutes. Elle peut cependant contribuer à modifier le contexte dans lequel cette structure évolue : moins de vigilance, moins de tension inutile, une meilleure tolérance au mouvement et davantage de disponibilité pour les processus de récupération.

Respirer devient alors une manière de dire au corps : tu peux arrêter de te battre, tu peux récupérer. Et lorsque les cervicales sont tendues, commencer par ralentir le souffle est une première façon très simple de recréer cet espace de sécurité. Je te donne mon exercice favori à la fin de ce document.

Masser, appuyer, chauffer, refroidir : écoute ta propre réponse

Le toucher peut avoir une place intéressante dans un contexte de douleur aiguë, à condition de ne pas le penser comme une manière de casser une contracture ou de remettre quoi que ce soit en place.

Un massage doux apporte au système nerveux de nombreuses informations sensorielles qui viennent modifier le signal douloureux et peuvent diminuer l'irritabilité locale. Il agit aussi sur les tissus neuro-myofasciaux : le glissement entre les différentes couches fasciales, la perception de tension et la sensibilité des structures musculaires peuvent progressivement évoluer sous l'effet du mouvement et du contact.

Vous pouvez donc commencer simplement, avec un massage lent et confortable, puis augmenter progressivement la pression si cela reste agréable.

Et si vous souhaitez aller chercher des zones plus sensibles, **vous pouvez explorer ce que l'on appelle les points trigger**. Dans ces zones, certaines fibres musculaires restent anormalement contractées, avec une activité métabolique locale importante et une demande accrue en ATP. Cette contraction prolongée peut perturber localement les échanges, favoriser l'accumulation de métabolites et entretenir l'irritabilité des terminaisons nerveuses. L'idée n'est alors toujours pas d'écraser le tissu, mais d'exercer une pression progressive, suffisamment précise pour laisser la zone évoluer.

Vous pouvez trouver un point sensible, vous y installer progressivement et maintenir une pression tolérable pendant au moins 90 secondes, en attendant que la sensation se modifie naturellement. C'est ce que certains praticiens appellent le still point : le moment où la résistance et la sensibilité commencent à diminuer. *Et si vous avez la chance d'avoir quelqu'un qui vous aime suffisamment pour vous masser le cou, vous pouvez évidemment lui confier cette mission.*

La chaleur et le froid peuvent eux aussi avoir leur utilité, mais par des mécanismes différents.

La chaleur augmente localement la température des tissus et entraîne notamment une vasodilatation ainsi qu'une augmentation du débit sanguin cutané. Elle peut favoriser la détente musculaire, diminuer la sensation de raideur et rendre le mouvement plus confortable. Elle agit donc plutôt un moyen de créer un environnement sensoriel dans lequel le corps se sent suffisamment en sécurité pour relâcher.

Le froid, lui, agit principalement sur la sensibilité douloureuse. En diminuant localement la température des tissus, il ralentit la conduction des fibres nerveuses et réduit temporairement l'activité des récepteurs sensoriels. Cette diminution de la transmission des signaux nociceptifs peut produire un effet antalgique assez rapide. La sensation douloureuse devient alors moins présente, ce qui peut parfois permettre de retrouver plus facilement un mouvement.

Le bon outil est celui qui, dans votre corps, diminue réellement l'inconfort et vous permet de bouger plus librement. **Testez, observez votre réponse et laissez votre expérience vous guider.**

Hydrater et nourrir la récupération

La récupération ne dépend pas uniquement de ce que tu fais localement sur ton cou. Ton corps a besoin de ressources pour se réparer, récupérer et retrouver son équilibre. Une hydratation suffisante participe au bon fonctionnement de l'ensemble de tes tissus. Une alimentation suffisamment riche et variée apporte, elle, les protéines, les acides gras, les vitamines, les minéraux et l'énergie nécessaires aux nombreuses réactions qui permettent à ton organisme de fonctionner et de récupérer.

Il n'est pas nécessaire de chercher un aliment miracle ou un complément capable de « réparer » ton torticolis. Le corps n'est pas une machine à laquelle il suffirait d'ajouter la bonne molécule. Il fonctionne comme un système. Et parfois, les choses les plus simples sont aussi les plus importantes : **manger suffisamment, boire suffisamment, dormir suffisamment et laisser au corps le temps de faire son travail.**

Croire en sa capacité à récupérer

Il y a une chose que je répète régulièrement à mes patients : **ne sous-estime jamais le pouvoir de ton esprit sur ton corps.**

Nous savons aujourd'hui que ce que nous pensons, ce que nous anticipons et la manière dont nous interprétons une sensation peuvent modifier notre expérience corporelle. L'esprit n'est pas séparé de la matière. Il dialogue en permanence avec elle, à travers le système nerveux, les hormones, le système immunitaire et l'ensemble des mécanismes qui participent à la perception et à la régulation de notre organisme.

Nous ne comprenons pas encore parfaitement toutes les étapes de cette relation. Nous savons néanmoins qu'elle existe. L'effet placebo en est probablement l'une des illustrations les plus fascinantes : une croyance, une attente, un contexte et le sens que nous donnons à une situation peuvent réellement modifier ce que nous ressentons et la manière dont notre organisme répond.

Alors pourquoi ne pas utiliser cette capacité à notre avantage ? Comme le dit Joe Dispenza, soyons notre propre placebo.

Cela ne signifie en aucun cas nier la douleur ou faire comme si elle n'existait pas.

Cela signifie choisir consciemment le message que l'on adresse à son système nerveux.

Lorsque ton cou te fait mal, tu peux passer la journée à te demander ce qui est lésé, combien de temps cela va durer, si la douleur va empirer ou si tu ne vas jamais retrouver ta mobilité.

Tu peux aussi reconnaître pleinement ce que tu ressens tout en gardant une autre possibilité à l'esprit : mon corps est en train de traverser quelque chose, et il possède les ressources nécessaires pour récupérer.

Cette différence de regard peut sembler subtile. Elle ne l'est pas pour ton système nerveux.

Une pensée de menace entretient l'attention, la vigilance et la tension. Une pensée de sécurité permet progressivement au cerveau de diminuer cette surveillance permanente. Et lorsque le système nerveux perçoit davantage de sécurité, le corps peut consacrer moins de ressources à se protéger et davantage aux processus qui permettent de retrouver de la mobilité, du confort et de l'équilibre.

Alors oui, dis-toi que ça va aller. Dis-toi que cette douleur est temporaire. Que ton corps sait s'adapter. Que tu n'as pas besoin de tout contrôler pour récupérer. Peut-être que demain ce sera déjà beaucoup mieux. Peut-être qu'il faudra trois jours. Peut-être quatre ou cinq. Tu ne connais pas encore la durée de ta guérison, mais tu peux choisir la manière dont tu vas la traverser. Donne à ton corps ce dont il a besoin : du temps, du mouvement, du repos, mais aussi un peu de confiance.

Le sommeil : laisser le corps faire son travail

Le sommeil est probablement l'un des outils de récupération les plus sous-estimés.

Lorsque nous dormons, notre organisme poursuit une multitude de processus indispensables à la récupération : régulation du système nerveux, équilibre hormonal, fonctionnement immunitaire, métabolisme énergétique et renouvellement des tissus. Au niveau des tissus, le sommeil participe notamment à la synthèse des protéines, au renouvellement cellulaire et aux processus de réparation des micro-lésions liées aux contraintes mécaniques. La circulation et les échanges entre les tissus se poursuivent également, permettant d'apporter oxygène et nutriments et d'évacuer les déchets métaboliques. Le sommeil profond joue notamment un rôle important dans ces mécanismes de récupération.

C'est pour cela que, lorsque ton cou te fait mal, ta priorité devrait être assez simple : trouver une position suffisamment confortable pour dormir. Tu n'as pas besoin de trouver la position parfaite. Tu as besoin d'une position dans laquelle ton corps peut cesser de se défendre, tes muscles peuvent relâcher progressivement leur tension et ton attention peut enfin quitter ton cou.

Et si ton esprit continue de tourner, offre-lui une transition : *Quelques respirations lentes. Une méditation. Une visualisation. Quelques minutes sans écran. Une pièce calme et suffisamment sombre.* Il s'agit ici de permettre progressivement au système nerveux de quitter l'état d'alerte dans lequel il a passé sa journée, pour laisser davantage de place aux mécanismes naturels de récupération.

Et les compléments dans tout ça ?

Je préfère être très clair sur ce sujet : un torticolis aigu ne nécessite généralement pas une grande quantité de compléments alimentaires.

Il est tentant de chercher la molécule qui va faire disparaître la douleur, mais ce n'est pas ainsi que je vois la récupération.

- **Le magnésium** peut être intéressant lorsqu'un apport insuffisant existe ou dans certains contextes de fatigue et de tension.
- Il en va de même pour **les vitamines du groupe B, la coenzyme Q10** ou les autres compléments destinés au soutien énergétique et mitochondrial : ils peuvent avoir leur intérêt dans certaines situations, mais leur rôle dans la résolution d'un torticolis aigu ne doit pas être surestimé.
- Concernant les plantes, l'aromathérapie ou les champignons médicinaux, certaines molécules peuvent vous aider à accompagner votre rétablissement :
 - **La lavande vraie**, par exemple, peut être utilisée pour son effet relaxant et son odeur apaisante, mais une huile essentielle doit être correctement diluée et son utilisation adaptée à la personne et au contexte.
 - **Les fleurs de Bach** peuvent également avoir une place pour certaines personnes comme support émotionnel.
- Quant aux champignons comme la crinière de lion, le reishi ou le lion's mane, ils peuvent être intéressants pour soutenir l'équilibre du système nerveux et favoriser un état plus calme lorsque la douleur entretient tension et hypervigilance.

Dans ce contexte, je préfère toujours la simplicité à l'accumulation. Avant de chercher à ajouter quelque chose à ton organisme, **demande-toi si tu lui donnes déjà suffisamment de ce dont il a besoin** : du repos, du mouvement adapté, du calme, du sommeil, de la nourriture, de l'hydratation et du temps.

Si tu prends déjà un traitement, si tu es enceinte ou si tu présentes un contexte médical particulier, demande conseil à un professionnel de santé avant d'utiliser un complément, une plante ou une huile essentielle.

Retrouver ce qui vous apaise

Il existe aussi une dimension beaucoup plus simple, mais que l'on oublie souvent : faire ce qui vous apaise réellement.

Cela peut être une activité créative ou artistique, du jardinage, s'occuper de ses animaux, cuisiner, marcher, lire ou simplement passer du temps dans la nature. Personnellement, c'est le contact avec la nature qui m'a le plus aidé à retrouver cet état de calme intérieur.

Il n'existe aucune recette universelle. Ce qui apaise profondément une personne peut laisser une autre complètement indifférente. Chacun possède ses propres portes d'entrée vers le calme. L'essentiel est de trouver ce qui permet à votre attention de se déposer, au mental de ralentir et au corps de quitter progressivement cet état de vigilance.

À l'inverse, notre environnement peut entretenir cette tension sans même que nous nous en rendions compte. Le bruit permanent, les écrans, l'exposition à une lumière trop importante, particulièrement le soir, les notifications, la sollicitation constante de l'attention ou encore les longues périodes de concentration maintiennent le cerveau dans un flux continu d'informations. Un système nerveux constamment sollicité a plus de difficulté à retrouver un véritable état de repos.

Alors, dans les heures et les jours qui suivent un épisode aigu, créez volontairement autour de vous un peu moins de bruit, un peu moins de lumière, un peu moins d'informations. Et un peu plus de ce qui vous fait du bien.

Et si tu veux aller plus loin, je te présente mon exercice bonus.

Ultra efficace, qui m'a permis notamment de me remettre en 48h de mon torticolis récent.

Cet exercice repose sur l'idée d'associer la respiration au mouvement pour redonner de la liberté aux tissus et calmer progressivement le système nerveux.

Prenez une respiration ample par le nez, avec une expiration légèrement plus longue que l'inspiration. Puis, pendant l'expiration, accompagnez doucement un mouvement de la tête : rotation, flexion, inclinaison latérale... Explorez le mouvement sans chercher à aller loin.

Vous remarquerez souvent qu'au moment où vous expirez, les muscles diminuent leur niveau de tension et que les tissus neuro-myofasciaux deviennent progressivement plus souples et élastiques, ce qui peut permettre de gagner en amplitude avec moins de douleur.

Ne forcez jamais. Le but n'est pas de repousser une limite, mais d'explorer ce que votre corps vous autorise à cet instant précis. Allez dans le sens du mouvement, laissez l'expiration guider l'amplitude et revenez doucement.

Pratiquez pendant 2 à 3 minutes, en explorant plusieurs mouvements de la tête. Vous pouvez répéter l'exercice plusieurs fois dans la journée, notamment lorsque vous sentez que la tension ou la douleur recommence à s'installer.

La prochaine fois que votre cou vous rappellera à l'ordre, vous aurez les clés pour l'écouter sans paniquer, lui laisser le temps de récupérer et l'accompagner dans ce processus.

Prenez soin de vous, et à la prochaine !

Hugo