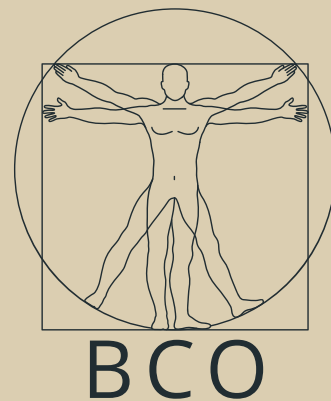


EQUILIBRE

LETTRE D'ACCOMPAGNEMENT



PRINTEMPS 2026

EDITO

Prendre le temps de ralentir... pour mieux faire évoluer ce qui compte.

Ces derniers mois, le silence de cette "newsletter" — mon silence — n'était pas un oubli.

Il était peut-être simplement le reflet d'un besoin : celui de ralentir un peu, de revenir à l'essentiel, de laisser du temps à ce qui se transforme en profondeur — dans la vie personnelle comme dans la vie professionnelle.

Même lorsqu'on accompagne les autres, il est parfois nécessaire de s'accorder cet espace. Écouter le rythme du corps. Revenir à ce qui fait sens. Respirer autrement.

Et pendant ce temps plus discret, beaucoup de choses ont continué à mûrir au cabinet. Des réflexions, des projets, des envies d'évolution...

Avec mes collègues du cabinet, nous préparons actuellement un changement important : un futur déménagement, pensé comme une nouvelle étape.

Un lieu plus vivant, plus ouvert, plus cohérent avec les valeurs que nous portons au quotidien autour du soin, de la santé et de l'accompagnement humain.

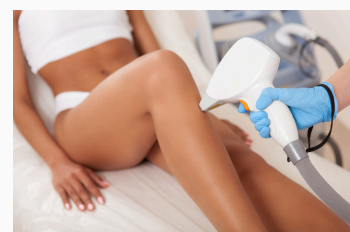
Et peut-être aussi... quelques belles surprises à venir.

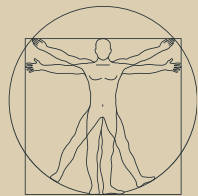
Cette newsletter change elle aussi doucement de couleur, de rythme et d'énergie, pour devenir votre [Lettre d'Accompagnement](#).

Plus proche de ce que j'ai envie de transmettre aujourd'hui : quelque chose de plus simple, plus sincère... et profondément humain.

Bienvenue dans cette nouvelle étape.

Bernard Carret-Ollivier





LES AIDANTS INVISIBLES

Ceux qui prennent soin... et s'oublient parfois.



Il y a des personnes qui avancent chaque jour avec beaucoup plus sur les épaules qu'on ne l'imagine.

Celles qui accompagnent un proche malade.

Un parent vieillissant, Un conjoint épuisé,

Un enfant neuroatypique, hypersensible ou en difficulté.

Celles qui gèrent les rendez-vous, les traitements, les inquiétudes, les nuits écourtées... tout en continuant souvent à travailler, à tenir la maison, à répondre présent pour les autres.

Et pourtant, beaucoup minimisent encore leur propre fatigue.

Parce qu'il faut "tenir" face au regard des autres,

Parce qu'elles culpabilisent à l'idée de ralentir.

Parce qu'elles ont pris l'habitude de passer après tout le reste.

Au cabinet, je rencontre souvent *ces fatigues silencieuses*.

Ces personnes qui arrivent tendues, épuisées, parfois à bout... sans jamais se plaindre vraiment.

Alors ici, il n'y a rien à prouver.

Pas d'injonction à aller mieux. Pas de jugement sur ce qui est fait... ou pas fait.

Seulement un espace pour souffler.

Déposer un peu ce qui pèse.

Retrouver un peu de calme, de respiration, de présence à soi.

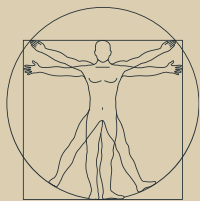
À travers la sophrologie, les massages bien-être ou simplement un temps d'accompagnement adapté, l'idée reste toujours la même :

 ***offrir un moment où l'on peut enfin relâcher.***



Des accompagnements pensés pour souffler un peu :

- Sophro-relaxation
- Gestion de la charge mentale
- Massages enveloppants
- Relâchement des tensions
- Réflexologie plantaire pour favoriser récupération et sommeil
- Temps de recentrage pour aidants et proches accompagnants



ENFANTS HYPERSENSIBLES & NEUROATYPIQUES



Des enfants qui ressentent souvent beaucoup plus fort

Certains enfants vivent le monde avec une intensité particulière.

Les bruits. Les émotions. Les changements.

Le regard des autres. Les tensions autour d'eux.

Leur corps reste parfois en alerte longtemps.

Le sommeil devient difficile. Le relâchement aussi.

Certains ont besoin de mouvement.

D'autres de silence.

D'un cadre rassurant.

D'un contact sécurisant.

Du respect de leur rythme.



**Et derrière ces enfants souvent "très sensibles"...
il y a aussi des parents qui portent énormément.**



- la fatigue,
- les rendez-vous,
- les questionnements,
- l'adaptation permanente,
- le regard extérieur parfois difficile.



A travers des temps adaptés :



Massages bien-être pour enfants



Relaxation et respiration douce

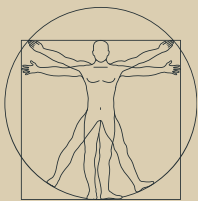


Temps de recentrage



Accompagnement parents - enfant

**Au cabinet, l'accompagnement reste
toujours doux, progressif et sans
attente de performance.**



ACCOMPAGNER LA FIN DE VIE

Avec douceur



**Quand le corps fatigue,
le besoin d'humanité
reste immense.**



**Certaines périodes de vie
fragilisent profondément :**

- la maladie,
- les traitements,
- la perte d'autonomie,
- l'approche de la fin de vie



**Dans ces moments là,
le soin change parfois de sens.**

Il ne cherche plus forcément à "réparer".
Mais à soulager.
Apaiser.
Offrir une présence calme.
Un contact respectueux.
Un moment où le corps peut relâcher un peu

Parce qu'il reste toujours quelque chose à offrir :
du confort, de la présence... et de l'humanité.



**Les accompagnements proposés au
cabinet peuvent alors s'adapter avec
beaucoup de douceur :**



Sophro-relaxation



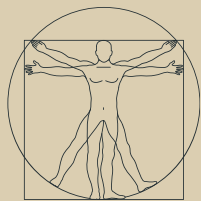
Massages très enveloppants



Accompagnement des proches



Temps d'écoute



OFFRIR UN MOMENT QUI FAIT DU BIEN

*Parce qu' on manque parfois plus de douceur
que d'idées cadeaux*



Équilibre du corps & de l'esprit

FÊTE DES PÈRES

Parce qu'il le mérite plus que tout

WAOUH !

On va encore avoir
les mugs "super papa",
les coffrets de chaussettes,
les dessins approximatifs...

C'est mignon hein.



1 = 2

1 MASSAGE ACHETÉ
= 1 MASSAGE OFFERT

= 2 FOIS PLUS DE TEMPS
POUR LES PAPAS



MAIS MOI, JE VOUS PROPOSE
UN LEVEL SUPÉRIEUR...

OFFRE SPÉCIALE

FÊTE DES PÈRES



OFFREZ UN
MASSAGE

Offrez-lui un massage
et il en bénéficiera
deux fois. ❤️



1 = 2

1 MASSAGE OFFERT
IL EN BÉNÉFICIE DE DEUX.

TU N'ES PAS PAPA ?

Ce n'est pas grave !

Tu peux offrir ce soin à
ton papa

OU

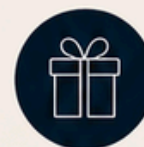
te l'offrir à toi-même. ❤️

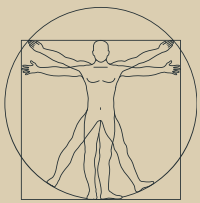


PARCE QU'ON AIME AUSSI
SE FAIRE DES CADEAUX !

MESDAMES

CETTE OFFRE EST AUSSI
POUR VOUS !
Vous pouvez offrir ce soin
à votre homme.





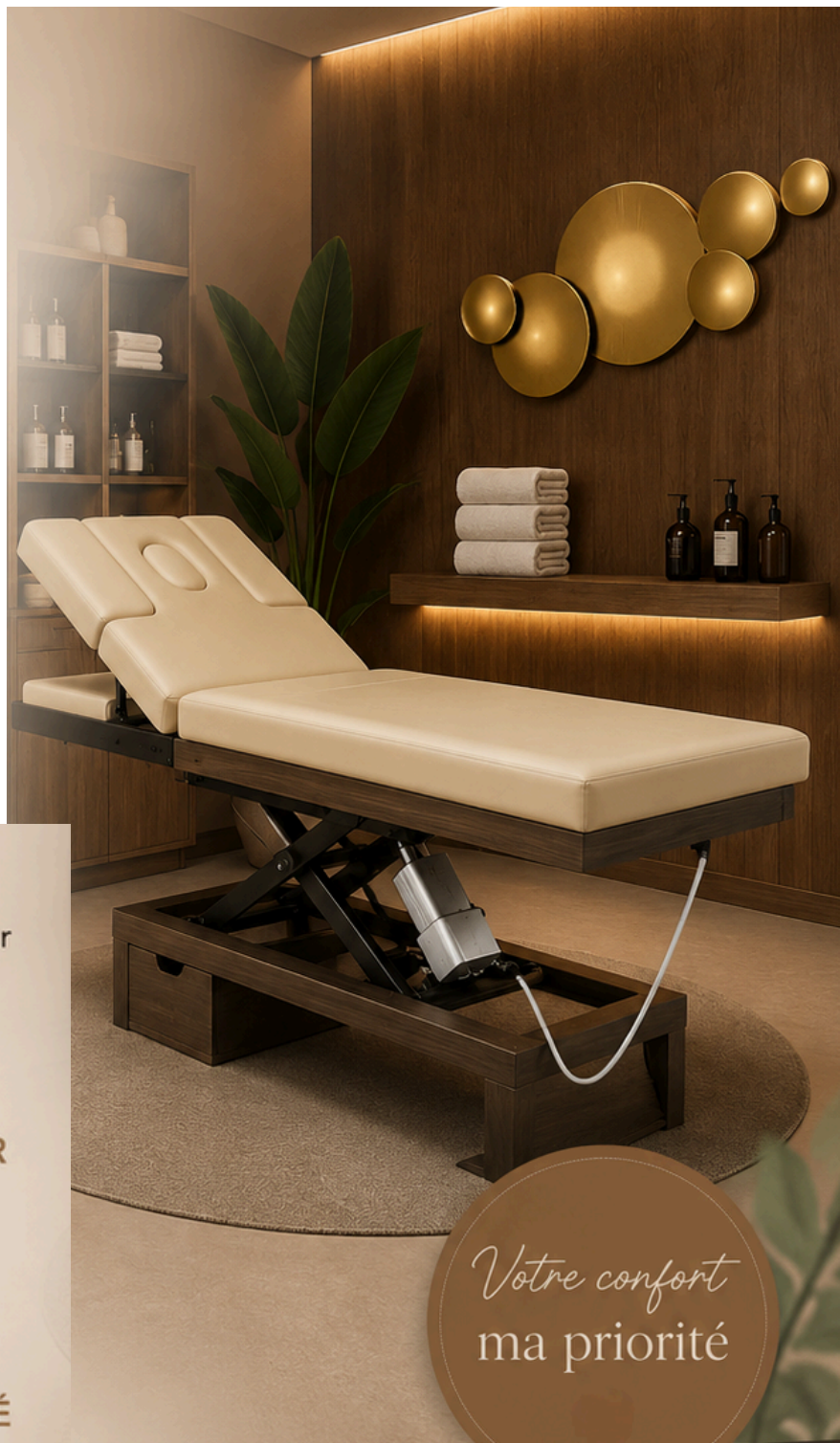
LE CONFORT COMME PARTIE DU SOIN

*Parce que le relâchement commence
par le sentiment de sécurité*



Nouvelle table *pour votre* confort

Parce que votre **bien-être** est au coeur de chaque séance, j'ai choisi du matériel professionnel haut de gamme pour vous offrir une expérience de **qualité** en toute **sécurité**.



CONFORT OPTIMAL

Table électrique à hauteur variable pour un accueil personnalisé et adapté à chacun.



SOUTIEN & DOUCEUR

Mousse haute densité (27-28 kg/m³) pour un confort durable et un excellent maintien.

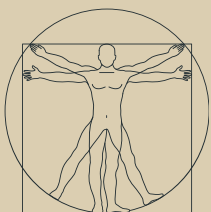


SÉCURITÉ & STABILITÉ

Structure robuste et fiable, conçue pour votre sécurité et mon ergonomie.

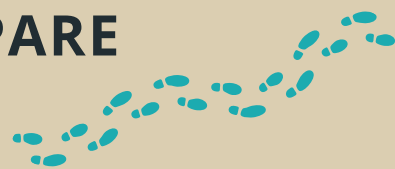
*Votre confort
ma priorité*

*prochainement
au cabinet*



UNE NOUVELLE ETAPE SE PREPARE

Un lieu plus vivant, plus ouvert



Depuis plusieurs mois, un nouveau projet mûrit doucement.

Un futur déménagement pendant l'été.

Un espace pensé comme une continuité naturelle de ce que cette lettre raconte depuis le début :

d'avantage de douceur, d'écoute, de présence, de lien humain.

Ce nouveau lieu accueillera progressivement de nouvelles énergies,
de nouvelles compétences,
d'autres professionnels partageant cette même vision profondément humaine de l'accompagnement.

Pour l'instant... nous gardons encore quelques surprises.

Mais une chose reste certaine :

l'idée n'est pas seulement de changer d'adresse.

C'est de créer un espace où l'on puisse vraiment souffler.

Être accueilli sans jugement

Se sentir écouté, respecté, considéré.



Et nous avons hâte
de vous le faire
découvrir.

*Céline,
Héloïse,
Faniélie
et Bernard*

Cabinet pluridisciplinaire

1286 route du Bas-Privas

69390 CHARLY

Ouverture été 2026...



MERCI

DE FAIRE PARTIE DE
cette aventure humaine.

Votre confiance,
vos mots, vos partages,
vos encouragements...
tout cela nourrit chaque jour
ce que nous construisons
ensemble.

*Prenons soin de nous...
doucement.*



PROCHAINE PARUTION
AOÛT 2026



SUIVEZ L'ÉVOLUTION DU PROJET



Instagram • Facebook • Site internet



CABINET SANT & SOINS

1286 route du Bas-Privas
69390 CHARLY

 **sant&soins**

SANTÉ • BIEN-ÊTRE • ACCOMPAGNEMENT

Un lieu pour souffler, être écouté et accompagné.