

EXUVI3

---

# LE MANIFESTE

pour une exuvie de la  
kinésithérapie




# POURQUOI CE MANIFESTE?

Le monde souffre.  
L'heure de son exuvie  
est venue.

Le monde entier souffre.

Il souffre du dos, des genoux, des épaules. Il souffre du manque de kinésithérapeutes. Ce problème, l'accès aux soins et le manque d'efficacité de la kinésithérapie, nous l'avons constaté dans nos voyage d'étude de la France au Japon, de la Slovénie à l'Arabie Saoudite : Plus de 25 % de la population planétaire, soit 1,5 milliards de personnes, souffrent de douleurs musculosquelettiques. Vieillesse, blessure, post-opératoire, chronicité... moins de 30 % des patients



On ne « revient » pas à soi :  
on s'invente en avançant

chroniques guérissent, c'est un tsunami de santé publique et son coût dépasse celui du cancer, selon l'OMS.

Face à cela, comment la kinésithérapie a-t-elle évolué ces dernières décennies ? Le *mouvement* a évolué de façon spectaculaire, témoin les performances des sportifs de tous niveaux, témoin la longévité active des centenaires des "Blue Zones" s'asseyant en *seiza* à 100 ans passés. Mais la *thérapie par le mouvement*, la kinésithérapie, est restée quasi inchangée :

- elle est restée simplement biomécanique - alors que la dimension sociale de toute thérapie est maintenant reconnue comme essentielle- ;
- son ingénierie de soin n'a quasiment pas évolué depuis le paradigme 1praticien/1patient/1acte - créant un goulot d'étranglement dans l'accès au soin;
- elle ne traite que du corps du patient, alors que sa douleur implique tout son être.

Deux constats ressortent de ces faits :

1) La douleur musculosquelettique qui touche 1,5 milliards d'hommes et femmes, est un problème de Santé Publique

majeur qu'on ne peut plus continuer à traiter de façon archaïque, inefficace et inefficace.

2) Il est temps qu'EXUVI3 oppose à la douleur une vision plus ambitieuse de la kinésithérapie, qu'EXUVI3 partage avec les patients et soignants du monde entier son approche clinique, sociale et existentielle, sa vision, ses objectifs et ses méthodes.

Il est temps que la kinésithérapie fasse son exuvie, sa mue, s'arrache à sa carapace de contraintes et archaïsmes pour grandir et renaître plus forte.

Dans ce but, les membres et partenaires d'EXUVI3, réunis derrière le fondateur Othman El Kostiti, ont rédigé le manifeste suivant, publié en français, anglais, et arabe.



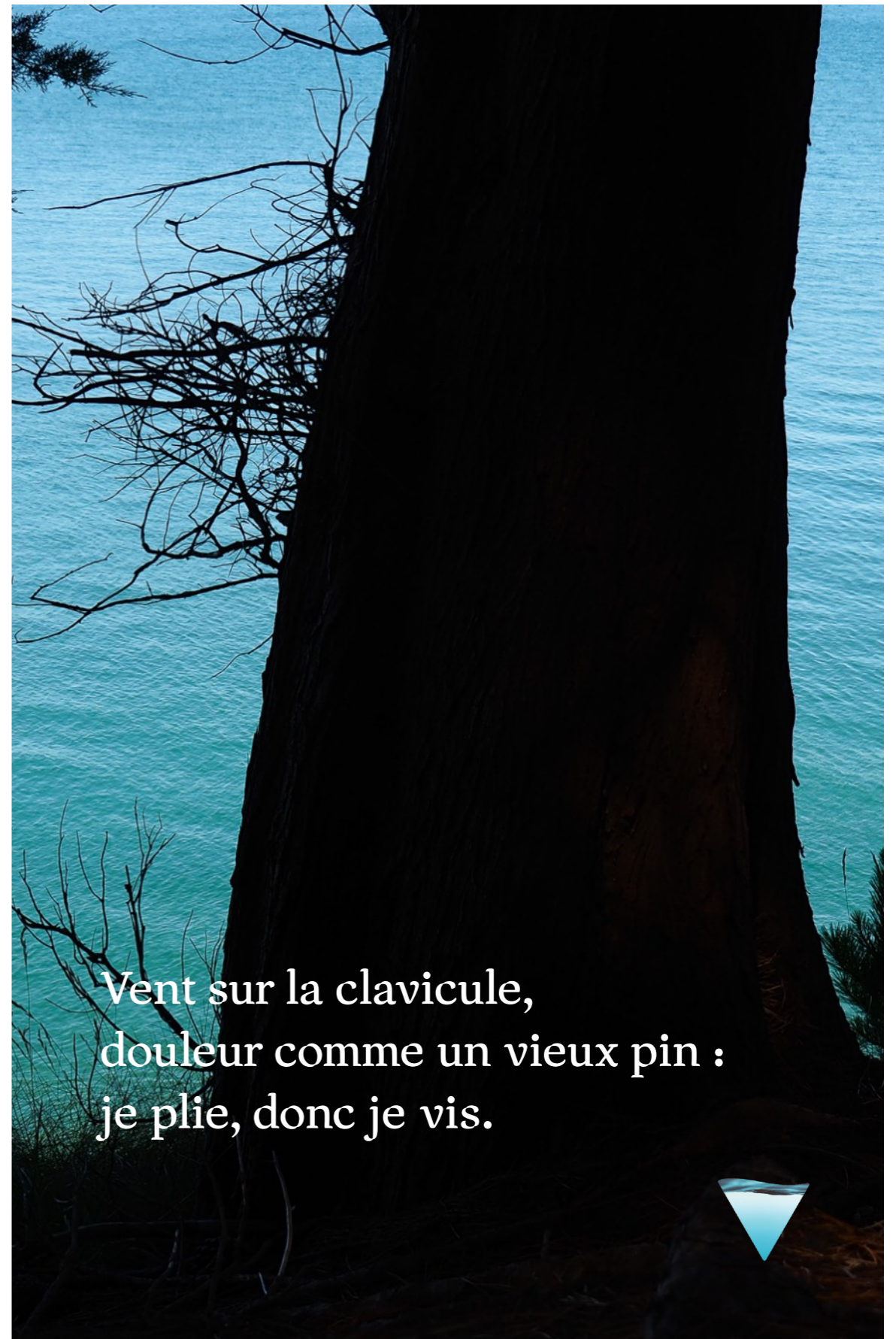
# LE SYSTÈME NE TIENT PLUS

Le système de santé souffre de la kinésithérapie actuelle.

L'expérience quotidienne des patients et kinésithérapeutes, les statistiques de l'OMS, nos voyages d'études, les diagnostics des autorités de santé convergent vers ce constat : **le modèle actuel de kinésithérapie ne tient plus.**

### Plus coûteux que le cancer

Plus de 25% de la population mondiale souffre de douleurs musculosquelettiques, et son traitement coûte plus cher que celui du cancer, selon l'OMS. Le vieillissement de la population, les facteurs environnementaux, l'évolution des



Vent sur la clavicule,  
douleur comme un vieux pin :  
je plie, donc je vis.

modes de vie... les causes sont multiples. Face à cet impérieux besoin, les réponses des systèmes de santé nationaux sont elles aussi multiples, mais toutes souffrent du même double problème.

## Une double souffrance

**L'accès au soin.** Long temps d'attente, limites des soins remboursés... partout dans le monde, l'accès à la kinésithérapie reste problématique. Quel que soit le système de santé - quasi-socialisé, privatisé, ou à deux vitesses - l'accès au soin est un obstacle *pour ceux qui en ont le plus besoin* : ceux qui n'ont pas les moyens de payer le moindre supplément, ceux qui sont en bas de l'échelle socio-économique, et donc ceux qui souffrent le plus d'un travail pénible, d'un mode de vie usant. Ceux-là, nous ne devons pas les laisser en marge.

**L'efficacité clinique** Elle est souvent illusoire. Moins de 30% des douleurs musculosquelettiques chroniques sont résolues. On ne s'attaque qu'au symptôme physique, délaissant ses causes, et ignorant l'isolement qui entraîne le patient dans une spirale [ douleur > dépression > isolement, immobilité > aggravation de la douleur]. Pour les patients seniors, la chute est toujours un facteur écourtant leur espérance de vie de 5 ans en moyenne. Bref, la kinésithérapie manque d'efficacité - elle ne peut traiter tous les patients qui en ont besoin - mais aussi d'efficacité - elle ne parvient pas à

“les guérir”, ni même souvent à améliorer significativement leur vie.

## Notre diagnostic : Les limites de la “kiné d'antan”

Pour nous, cette double souffrance révèle les limites de la kinésithérapie telle qu'elle est conçue et exercée aujourd'hui.

**L'accès au soin.** Partout où nous avons été dans nos voyages d'études, du Japon à l'Arabie Saoudite, de la France à la Slovénie, nous avons entendu le même refrain : « *nous n'avons pas assez de kinésithérapeutes.* » Ce qui est remarquable, c'est que ces pays ont des systèmes de santé et des densités kinésithérapeutes/patients très différents, et pourtant ils semblent tous souffrir de la même pénurie. Notre diagnostic: cette pénurie *perçue* des soins est due non pas au nombre de soignants mais à l'ingénierie du soin. La kinésithérapie est restée figée dans un archaïque modèle artisanal où un kinésithérapeute traite un patient à la fois, pour un seul acte. Ce paradigme [1 soignant / 1 patient / 1 acte] est un facteur d'inefficience qui crée un **goulot d'étranglement thérapeutique** limitant l'accès aux soins (et de plus limite 'l'empowerment' du patient qui ne bouge “qu'en compagnie de son kiné”). Une nouvelle ingénierie du soin permettrait de démultiplier le nombre de patients bénéficiant de ce soin *et* la qualité de ce soin, sans entamer sa personnalisation- la pratique clinique d'EXUVI3 l'a prouvé.

**L'inefficacité clinique.** Pourquoi la grande majorité des patients souffrant de douleurs musculosquelettiques chroniques ne “guérissent”-ils pas ? Pour nous, la raison vient de la conception trop étroite, trop technique de la kinésithérapie actuelle, reflet du manque d'ambition philosophique du soin en général :

- **Le kinésithérapeute n'est pas un mécanicien, le patient n'est pas une machine.** La stagnation de la douleur chronique n'est pas une fatalité médicale, mais le résultat d'un manque d'ambition de la kinésithérapie conventionnelle : elle ne traite que la biomécanique du corps et délaisse la dimension du support thérapeutique social. On ne guérit jamais seul dans le silence d'un box de soin; on se détériore seul mais on guérit avec le support de son “Moai”, de son groupe, de sa famille, des autres patients - comme le prouve la longévité exceptionnelle des habitants des Blue Zones, qui restent en mouvement toute leur vie.
- **Guérir n'est pas Revenir : Le Principe de l'Exuvie.** Il est temps de redéfinir le concept même de "guérison". Comme le dit la philosophe du soin **Cynthia Fleury**, « *guérir n'est pas revenir* ». La rééducation classique échoue car elle poursuit le fantasme d'un retour à l'état antérieur,

ignorant que le traumatisme a modifié l'individu. La véritable guérison n'est pas une restauration, mais une métamorphose : une **exuvie**. À l'instar du homard qui doit abandonner sa carapace devenue trop étroite et vulnérable pour en forger une plus grande, le patient doit opérer une mue. Ce processus exige de quitter l'ancienne identité de « blessé » pour embrasser une forme nouvelle, plus puissante.

Cause et conséquence de cet immobilisme de la kinésithérapie traditionnelle : le manque de R&D. La kinésithérapie manque d'innovation, et même de volonté de changement. Contrairement au homard, elle se fige dans la confort de sa “carapace” étroite, de ses habitudes.

La kinésithérapie conventionnelle s'est trop longtemps enfermée dans une lecture purement mécaniste, traitant le corps comme une machine dont on changerait les pièces ou huilerait les rouages. Elle doit désormais viser l'exuvie, non la “rééducation” : non pas réparer des membres ; mais aider des patients dans leur changement de vie.




# HOMARD ET EXUVIE

Notre “Weltanschauung” :  
l’exuvie est inéluctable

Ce Manifeste n'est pas une plainte contre le système ; c'est un plan d'action volontariste et profondément humain : aider la kinésithérapie à faire son exuvie : muer, grandir, dépasser la douleur du monde - pour le bien des patients

### Notre appel

La blessure est une opportunité. L'épreuve est un appel au changement, à l'exuvie.



Au bord du bassin,  
je compte mes cicatrices  
chaque trait, un pont.

Pour que la Kinésithérapie fasse son exuvie, la solution que nous proposons est triple : intégrer le Corps, l'Esprit, et le Groupe. **La Méthode EXUVI3 repose sur trois piliers - Clinique, Existentiel, Social** - pour transformer le patient de patient passif en acteur impatient de sa propre transformation.

C'est ce que nous croyons. C'est ce que nous pratiquons tous les jours dans les centres EXUVI3. C'est ce que nous voulons partager.

## Ce que nous croyons

Trois principes guident notre pensée et notre action

**1. Nous refusons l'inégalité devant la douleur, la vieillesse, la santé :** Le Modèle EXUVI3 est un modèle *social ouvert* qui permet à tous de vivre vieux et mieux, sans discrimination de moyens - c'est une des rares inégalités sociales que l'on peut réformer. L'ambition ultime d'EXUVI3 est d'abolir la douleur, de permettre à tous de vivre centenaire en bonne santé, sans surcoût pour le système de santé.

**2. Nous croyons au mouvement, à l'eau, et au support social comme premiers leviers de traitement.** Nous croyons en leur efficacité, nous croyons en leur accessibilité

**3. Nous croyons en exuvie : guérir n'est pas revenir.** Nous croyons plus à la traversée qu'à la guérison. Guérir, ce n'est pas restaurer un passé biomécanique brisé, c'est opérer une mue. Comme le homard abandonne sa carapace trop étroite, nos patients quittent leur identité de "souffrant" pour forger une structure nouvelle. L'exuvie est cet acte de courage où l'on accepte sa vulnérabilité pour conquérir une liberté de mouvement supérieure.

## Ce que nous refusons

Nous réfutons :

- **Le Soin Technique Pur du kiné tout-puissant** qui ne s'intéresse qu'à la biomécanique. La technologie de soin la plus avancée reste impuissante si elle ignore la psychologie du patient et son besoin vital de support social. Traiter une articulation sans traiter l'isolement, sans aider l'âme est une erreur clinique.
- **Le Luxe Passif**, les approches qui se limitent à la relaxation et au "bien-être" (le "Spa de luxe") sans intégrer l'effort volontaire de la kinésithérapie. Le confort passif n'a jamais produit de guérison durable. L'exuvie naît de l'engagement, de l'effort, et de la discipline du geste.
- **Le Modèle du soin à la chaîne**, les systèmes cliniques "industriels" qui traitent le patient comme un

numéro, sacrifiant la qualité du soin au volume. L'accessibilité financière ne doit jamais justifier la baisse de qualité du soin. EXUVI3 prouve que l'excellence thérapeutique peut être universelle sans devenir une usine à soins.

## LA MÉTHODE EXUVI3 : Les Trois Piliers du Succès.

Trois piliers fondent la méthode EXUVI3, que nous allons détailler dans ce Manifeste :

**Le Pilier Clinique : la Méthode OK3 de kinésithérapie intégrative.** La kinésithérapie classique "sèche" (exercices en salle, massages, rayonnements...) s'enrichit \* d'un protocole OK3 "ONSENKINE" de balnéothérapie + hydromassage + fangothérapie, et d'un protocole de Thermothérapie inspirée des Onsen japonais \* d'une méthode "BUDOKINE" de "Voie du Mouvement" issue des arts martiaux, tant dans la technique biomécanique que dans le cheminement personnel corps/esprit du patient.

**Le Pilier Psychosocial :** Le Lien social et l'engagement du patient, qui se traduisent concrètement par un "Social Club" et des "Moai" produisant un *support thérapeutique social*. La volonté d'accès universel au soin, qui se traduit par une "réingénierie" produisant trois fois plus de soin

pour trois fois plus de patients *sans aucun surcoût pour le patient ni pour l'Assurance Maladie*.

**Le Pilier Existentiel :** Une philosophie du soin radicalement différente de la kinésithérapie traditionnelle, qui fait de l'épreuve une preuve. Le patient "traditionnel" fait des mouvements sans y penser, alors que pour l'exuvien, sa thérapie implique tout son être.

## Et le homard?.

En quoi l'approche EXUVI3 s'inspire-t-elle du homard? Lorsqu'il ressent une douleur, le homard change de carapace pour pouvoir grandir, c'est l'EXUVIE (Prix Nobel de médecine 2009). Ce principe - la douleur est un signal de croissance, pas un symptôme à masquer - est un de ceux qui guident notre pensée et notre action.



# CLINIQUE

## Une innovation thérapeutique triple

### **L'Excellence du geste et la science du mouvement**

La clinique EXUVI3 ne se contente pas de traiter des symptômes ; elle reconstruit des structures. Nous refusons la fatalité d'une kinésithérapie "d'entretien" qui se borne à gérer le déclin. L'Objectif Clinique: pas seulement redonner de la mobilité, mais forger une nouvelle autonomie. La méthode: OK3.



La volonté n'est pas de fer :  
elle est d'habitude.

En plus de la kinésithérapie “sèche”, faite d'exercices en salle, de massages, de rayonnements etc., **l'approche clinique d'EXUVI3 intègre trois innovations en un “Protocole OK3” de kinésithérapie intégrative sans aucun surcoût pour le patient, ni pour l'assurance-maladie :**

## “ONSENKINE”

ONSENKINE ou La Science de l'Immersion et du Flux : Le cœur de notre dispositif clinique utilise l'eau non comme un simple outil de décharge, mais comme un puissant vecteur neurobiologique.

Le cœur de l'approche clinique de EXUVI3 est de proposer à la place ou en plus de la classique séance de 20 minutes de kinésithérapie “sèche” en salle un **protocole OK3** de thérapie triple :

- d'abord 30 minutes de balnéothérapie, c'est-à-dire de kinésithérapie en bassin à 27°,
- - suivi de 15 minutes d'hydromassage,
- et finalement de 15 minutes de fangothérapie, c'est-à-dire de thérapie par l'argile, couplée à une phase de relaxation et récupération après séance.

Dans les centres équipés de bassins adéquats de type Onsen japonais - c'est-à-dire de sources naturelles ou artificielles

d'eau chaude enrichie en oligo élément, saunas et/ou hamams... - ce protocole OK3, s'enrichit d'un protocole de **thermothérapie**, c'est-à-dire d'exposition de type thermale à des flux d'eau chaude et froide (bassins, cascades, douches, Parcours de Kneipp...).

ONSENKINE s'appuie sur les principes de la thermothérapie japonaise pour stimuler la réponse vasculaire et la récupération cellulaire profonde. En saturant les récepteurs sensoriels par l'eau et l'argile, nous utilisons le mécanisme du *Gate Control* : le cerveau, mobilisé par ces stimuli apaisants, traite moins efficacement les signaux nociceptifs, abaissant ainsi immédiatement le seuil de douleur du patient.

Grâce à une réingénierie du soin, l'ensemble de ces thérapies—regroupés sous l'appellation ONSENKINE —est proposé aux patients **sans aucun surcoût** ni pour eux, ni pour l'assurance-maladie. C'est-à-dire que ces patients bénéficient de cette kinésithérapie intégrative sans aucun dépassement d'honoraires, avec une prescription d'une séance de kinésithérapie classique de 20 minutes.

## “BUDOKINE”

La deuxième innovation thérapeutique d'EXUVI3 est le BUDOKINE, c'est-à-dire “la voie du mouvement”, une approche thérapeutique transposant les principes biomécaniques issus des arts martiaux traditionnels japonais, et leur philosophie à la kinésithérapie intégrative.

Comme les arts martiaux japonais - judo, aikido... - BUDOKINE est la fois une technique faite d'exercices et principes biomécaniques inspirés du judo, et une philosophie, une discipline de vie qui soutient le patient et le guide dans son exuvie. Le BUDOKINE définit ainsi la rééducation, et au-delà l'exuvie-patient, comme un cheminement personnel où le corps et l'esprit progressent de concert.

Contrairement aux exercices répétitifs et distractifs, la Budokine exige une « conscience du geste ». Ce travail en pleine conscience favorise la neuroplasticité : le patient ne se contente pas de bouger, il rééduque son système nerveux central pour bâtir une structure plus résiliente. C'est ici que l'épreuve physique devient une preuve de capacité retrouvée.

BUDOKINE est à la fois un prisme appliqué à la kinésithérapie classique - par exemple des techniques de pleine conscience et de mouvement qui aident le patient dans ses exercices de rééducation - et un volet thérapeutique supplémentaire qui vient compléter la kinésithérapie sèche classique. Le tout, encore une fois, **sans aucun surcoût** ni pour les patients ni pour l'assurance-maladie.

## "PHYSIO PARK"

La troisième innovation thérapeutique de EXUVI3, disponible dans les centres et chez les partenaires disposant

d'un espace de fitness, est le PHYSIO PARK. C'est un espace adjacent aux espaces de kinésithérapie qui permet :

- d'étendre en aval de la prescription l'approche thérapeutique d'EXUVI3 en permettant aux patients de continuer leur programme d'exuvie personnelle
- d'étendre en amont de la prescription l'approche thérapeutique d'EXUVI3, en ajoutant la prévention à la thérapie.

L'exuvie clinique ne s'arrête pas à la guérison des tissus. Nos espaces **PHYSIO PARK** assurent la transition entre le soin curatif et la performance fonctionnelle durable. En intégrant les découvertes épidémiologiques sur les « Zones Bleues », nous privilégions un mouvement naturel et constant plutôt que l'exercice extrême.

Des études suggèrent que cette activité modérée protège la stabilité des télomères, ralentissant ainsi la sénescence cellulaire. Le patient quitte nos centres non pas comme un « ancien blessé », mais comme un individu doté d'une physiologie renforcée.

# SOCIAL

## Support social thérapeutique et accès universel

### Renverser la spirale isolement > déclin

De nombreuses études cliniques l'ont prouvé : l'isolement est une source de déclin dans les pathologies musculosquelettiques chroniques. La spirale négative est simple, mais inexorable : [ douleur chronique > absence de mouvement > isolement, dépression > baisse du mouvement > isolement social plus grand > aggravation de la pathologie > aggravation de la douleur > ... ]. On reste chez soi, les visites des amis et famille s'espacent peu à peu, on veut moins les



Automne obscurité  
descend sur cette route -  
ne voyage pas seul



voir et encore moins sortir, c'est le début de la dépression et de l'aggravation pathologique.

Par contre, *l'influence positive du support social* dans la thérapie a été beaucoup moins investiguée - à l'exception notable des 25 ans d'études sur les Blue Zones de la planète (Okinawa, Ikaria, Loma Linda, Sardaigne...). Ces études Blue Zones montrent que l'association du mouvement et du support social (famille, amis, "Moai" ou groupe de support social à long terme, et bien sûr soignants) conduit à vivre centenaire *en bonne santé*.

Ce constat et l'exemple des Blue Zones sont la source d'inspiration de l'approche psychosociale du soin que prône EXUVI3. On décline dans la solitude, on se redresse en s'appuyant sur les autres. L'ambition d'EXUVI3 est donc a) de supprimer la barrière économique pour faire du soin un droit universel, b) *et* de briser l'isolement du box de soin pour restaurer la puissance du groupe. En d'autres termes, d'apporter à la Société l'équité du soin et le soutien mutuel - une approche rappelant un des principes fondateurs du Judo : "Jita Kyoei", entente et prospérité mutuelle.

### **La réingénierie solidaire : Le soin pour tous**

Nous refusons l'idée que le soin de pointe soit réservé à ceux qui peuvent se l'offrir. Repenser l'ingénierie du soin permet d'abolir la barrière financière.

- **Zéro reste à charge** : Nous croyons au tiers-payant intégral. L'argent ne doit jamais être un frein à la qualité du soin.
- **L'Efficienc e par le Flux** : Grâce à une ingénierie novatrice de la kinésithérapie intégrative, notre ambition est d'offrir trois fois plus de soins à trois fois plus de patients, *quantitativement et qualitativement*.
- **Zéro surcoût** : Ce modèle est vertueux pour la collectivité. En soignant mieux et plus vite, sans dépassement d'honoraires, nous pouvons protéger le budget de l'Assurance Maladie tout en offrant un service de "Luxe Social" aux plus fragiles.

L'accès universel au soin est la fondation de tout système de santé humaniste - pour citer la philosophe Cynthia Fleury "*Quand la civilisation n'est pas soin, elle n'est rien*". Nous croyons que grâce à une réingénierie du soin et une conscience sociale, on peut offrir le meilleur de la kinésithérapie à ceux que la société oublie trop souvent. L'expérience clinique quotidienne des centres EXUVI3 le prouve : en garantissant un accès sans discrimination de revenus, nous protégeons non seulement l'individu, mais la cohésion de la cité.

## Le Support Thérapeutique Social : La Moai et le Social Club

On se détériore dans la solitude, on guérit dans le regard de l'autre. Inspirés par les **Blue Zones** d'Okinawa, nous proposons d'intégrer au cœur des centres de kinésithérapie des **Moai** : des cercles de soutien où les patients ne sont plus des usagers isolés, mais les membres d'un **Social Club** actif.

Dans cet espace, le patient expert encourage le débutant, la salle d'attente devient un salon social. Ce partage transforme la clinique en une communauté d'entraide où la motivation ne repose plus sur les épaules d'un seul, mais sur la force de tous. Le patient ne vient plus seulement "voir son kiné", il vient retrouver sa communauté.

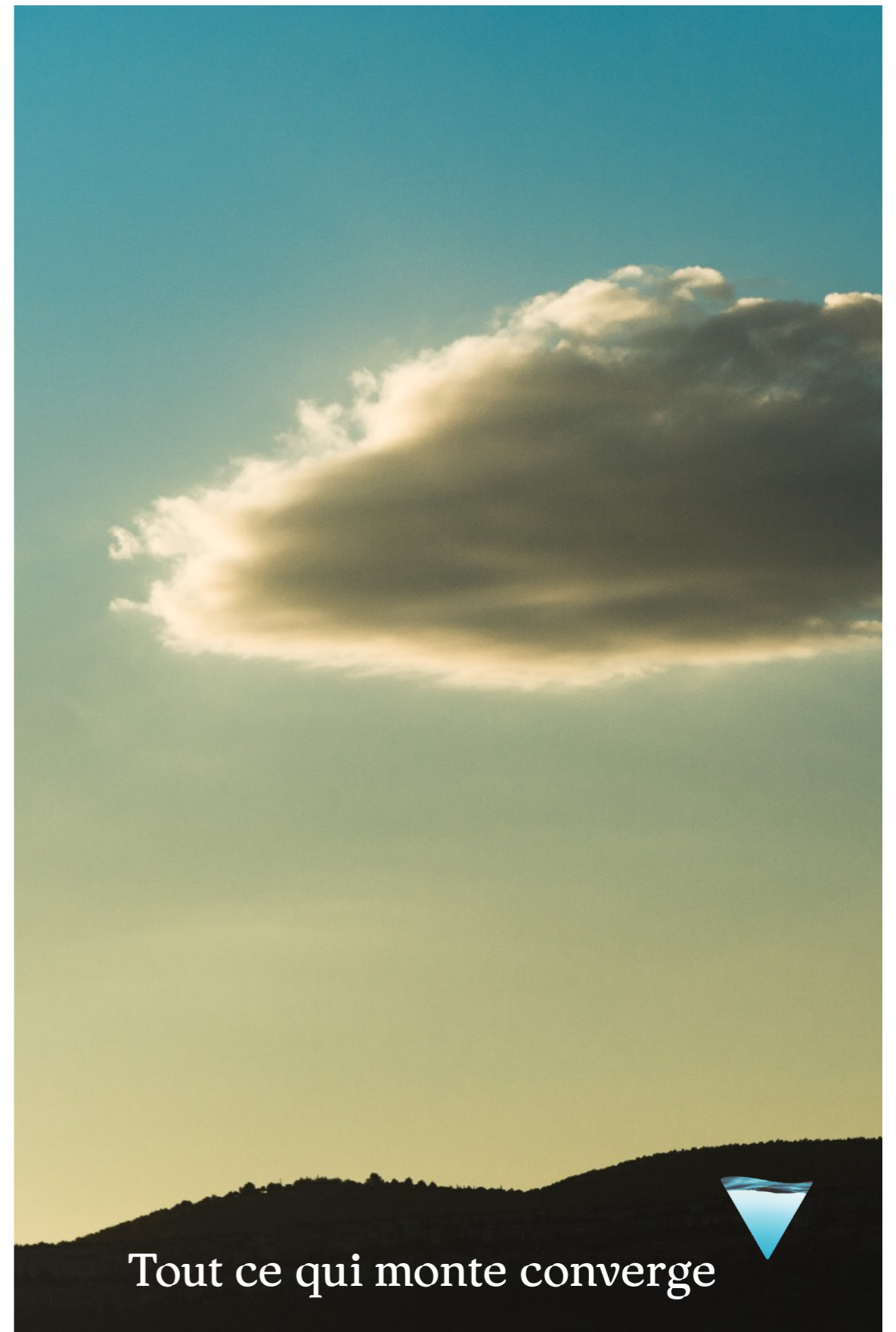
# EXISTENTIEL

Un soin, une philosophie .

## Aller plus loin que la mécanique

Pour paraphraser Paul Valéry:

“Tout homme bouge, se soigne sans le savoir, comme il respire. L'exuvien, lui, se sent bouger. Son acte engage tout son être. Sa peine bien-aimée le fortifie”



Tout ce qui monte converge

## L'inéluctabilité de l'exuvie : une destinée manifeste

Le changement est inéluctable. La blessure, la douleur chronique ou le vieillissement sont des effractions dans notre quotidien qui nous forcent à changer. Face à cette réalité, le choix nous appartient : nous pouvons subir ce changement comme un déclin, un renoncement continu face à la pathologie, ou bien l'embrasser comme une métamorphose. Faire son exuvie, c'est choisir l'empowerment. C'est refuser d'être la victime de son corps pour en redevenir l'acteur principal.

## Guérir n'est pas revenir : la mue nécessaire

C'est la grande illusion entretenue par la rééducation classique : promettre au patient le retour idéalisé à "sa vie d'avant". Mais comme le souligne la philosophe du soin Cynthia Fleury, « *guérir n'est pas revenir* ». Poursuivre le passé, c'est s'exposer à l'échec et à la frustration, car le traumatisme a irrémédiablement modifié l'individu. La véritable guérison est une traversée. Le patient doit abandonner son ancienne identité de "souffrant", cette carapace devenue trop étroite, pour en forger une nouvelle.

## La noblesse de la mue : faire de l'épreuve une preuve

À l'image du homard, la vulnérabilité de la mue est le prix à payer pour grandir et se renforcer. La douleur n'est plus vue

comme une simple fatalité clinique, mais comme le signal de cette croissance. Dès lors, la conscience du geste devient primordiale. Dans la méthode EXUVI3, le mouvement n'est jamais distrait ou passif : il exige l'engagement de l'être tout entier. L'épreuve physique se mue en preuve de résilience.

## L'Engagement EXUVI3 :

**« Nous ne vous rendons pas votre vie d'avant.  
Nous vous donnons les outils pour bâtir  
celle d'après. »**

# CONCLUSION


Patients, soignants, Société :  
Nous avons tous besoin  
d'exuvie

**EXUVIENS, UNISSONS-VOUS ET MUONS  
ENSEMBLE : Brisons la Carapace !**

L'heure n'est plus à la gestion de la douleur, mais à sa conquête. Brisons la carapace qui enferme la kinésithérapie — qu'elle soit physique, sociale ou économique.

### Patients

Cessez d'être des patients passifs, devenez les artisans de votre propre structure, les capitaines de votre destin. Rejoignez la



Combien je désire  
dans mon genou qui pleure  
la lune et des fleurs

Moai, reprenez possession de votre corps. Votre volonté est le premier moteur de votre exuvie.

## Thérapeutes

Sortez de l'isolement de vos cabinets et de l'épuisement d'un modèle à bout de souffle. Rejoignez une méthode qui redonne *du sens* à votre pratique. Choisissez l'efficacité clinique pour offrir l'excellence au plus grand nombre.

## Partenaires sociaux et autorités de santé

Le modèle actuel coûte très cher pour une efficacité médiocre. Investissez dans le changement d'échelle. Soutenir l'approche EXUVI3, c'est financer une santé solidaire, universelle, durable. C'est prévenir la dépendance et créer des Blue Zones sans coût supplémentaire pour la Société. L'efficacité est le seul chemin vers la solidarité réelle.

**Les patients n'ont rien à perdre que leur douleur.  
Ils ont une vie à gagner.  
EXUVIENS de tous les pays, unissez-vous !**

# EXUVI3

## Le Manifeste

**EXUVI3, C'EST UNE PHILOSOPHIE,  
UNE MÉTHODE CLINIQUE,  
UN SUPPORT SOCIAL**

La douleur est un signal de croissance, pas un symptôme à masquer.

C'est pourquoi le homard vit plus de 100 ans.

C'est pourquoi nos patients progressent, au lieu de décliner.

C'est ce qui a poussé le judoka Othman El Kostiti à fonder EXUVI3. Après une grave blessure au genou le privant des Jeux Olympiques, Othman est devenu kinésithérapeute et a créé puis diffusé l'approche EXUVI3 auprès des patients et des professionnels de santé.

Aujourd'hui, plusieurs cliniques et bientôt un château "Blue Zone" appliquent la méthode OK3, aidant leurs patients à muer, à guérir, à grandir.

**Ce Manifeste partage les bases cliniques, sociales et existentielles de cette méthode** avec les patients et professionnels de santé qui veulent, eux aussi, faire leur exuvie.

Aujourd'hui, dans un pseudo-gymnase, un kinésithérapeute montre à un patient un mouvement et le lui fait répéter pour tenter d'adoucir sa douleur. Demain, avec l'approche et les centres EXUVI3, nous voulons créer une kinésithérapie plus ambitieuse, capable d'une "exuvie" du patient, d'une évolution vers une version plus forte de tout son être.