



## **FAITES DE LA MUSIQUE sans vous faire mal**

**Auteure : Céline Bouissou**

Paru le 16 janvier 2025

**Biographie :** Céline Bouissou est musicienne et ergothérapeute, formée à l'Université de Limoges où elle a travaillé avec l'opéra. Son cabinet est spécialisé dans les soins aux musiciens. Elle poursuit ses travaux de recherche au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris.

Ergothérapeute et Orthésiste (**ORTHESIS Leman**), elle pratique la rééducation de la main et du musicien.

Elle a été formée à Limoges où elle a pu travailler avec l'opéra et mettre en place des projets autour de l'orchestre et des élèves du conservatoire.

Après avoir créé la première consultation d'ergothérapie pour musicien en France en Haute-Savoie. Après de belles années de consultation, elle a démarré un doctorat à Paris au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris. Parce qu'elle considère que le lien avec les patients est très important, elle continue les consultations en région parisienne.

Elle intervient également au contact direct des lieux où évoluent les musiciens comme les orchestres ou les écoles de musique. Elle exerce principalement sur l'ensemble de la Haute-Savoie.

### **Préface de Esther Abrami**

Née le 16 octobre 1996 à Aix-en-Provence, Esther Abrami est une violoniste classique, compositrice et influenceuse web française.

En 2022, elle publie son premier album, Esther Abrami, chez Sony Classical et fait une apparition en tant que « Rising Star » au Royal Albert Hall de Londres, où elle interprète The Lark Ascending de Ralph Vaughan Williams.

Elle est nommée « Artist in Residence » et « Creative Partner » à l'English Symphony Orchestra, avec des apparitions en solo dans le programme de concerts de la saison 2023/2024 ainsi qu'un engagement en tant que mentor et enseignante dans le programme jeunesse de l'orchestre.

En novembre 2023, elle s'est produite au Regency Ballroom (San Francisco) avec le DJ et producteur de musique français Worakls, ainsi que le 12 janvier 2024 au Festival Garosnow aux Angles et à Luchon.

Abrami joue sur un violon du luthier français Jean-Baptiste Vuillaume, qui lui est fourni par la Beare's International Violin Society. En septembre 2024, elle se voit refuser l'embarquement sur un vol de Ryanair, son instrument étant trop grand d'un centimètre pour être accepté comme bagage à main et trop fragile pour être enregistré.

**Résumé :** Professionnels et amateurs : voici le guide anti-douleur et pro-plaisir pour jouer de la musique sans souffrir !

### **Faites de la musique sans vous faire mal : Tendinites, crampes, raideurs : le guide pour adopter les bons gestes... quel que soit votre instrument**

Jouer de la musique est un plaisir sans cesse renouvelé qui peut être gâché par des douleurs et des raideurs. Tendinite, nerf coincé, dystonie, arthrose... non seulement ces affections sont désagréables, mais elles diminuent les performances. Cou, épaules, poignets sont hypersollicités par la pratique instrumentale, parfois jusqu'au surmenage.

Dans ce guide pratique et facile d'usage, l'ergothérapeute et musicienne Céline Bouissou aborde, pour chaque partie du corps (épaule, poignet, doigts, cervicales, mâchoire, etc.), tous les types de douleurs et de gênes que vous pouvez rencontrer. Pour chaque instrument (piano, guitare, clarinette, cor, violon, etc.), l'auteur vous explique :

- ce qui cause la douleur ;
- les bons gestes et les bonnes postures à adopter pour l'éviter ;
- les exercices pour l'atténuer ou la faire disparaître.

En bonus : Postures, gestes et exercices expliqués en vidéo !