

# Et si on prenait soin de notre corps à temps ?



## La force de nos pensées :

Notre cerveau réagit fortement à ce qu'il croit : c'est le principe du placebo et du nocebo.

Une pensée positive peut apaiser le stress, réduire la douleur et calmer le système.



À l'inverse, anticiper le pire peut augmenter la douleur, accélérer le rythme cardiaque et renforcer l'anxiété.

Quand ce schéma devient habituel, le cerveau enregistre ce mode "nocebo" : la vigilance devient automatique et les hormones du stress se libèrent plus facilement.

Retrouver l'équilibre ne signifie pas "penser positif à tout prix", mais sortir d'un état d'alerte trop fréquent.

## Le poids du stress et les signaux du corps :

Quand le stress devient trop présent, le corps libère des hormones comme l'adrénaline, le cortisol et la noradrénaline.

Ces hormones peuvent provoquer :

- Difficultés d'endormissement ou réveils nocturnes
- Palpitations, respiration courte
- Pensées catastrophiques, anticipation du pire
- Tensions musculaires, douleurs changeantes
- Ventre sensible, transit perturbé
- Fatigue persistante malgré le repos
- Irritabilité, agitation ou difficulté à se poser
- Maladies plus fréquentes et inflammations renforcées



À force, le corps garde ces signaux en mémoire : le système d'alerte reste activé même sans danger.

## Écoute et toucher - des clés pour apaiser le corps :



Le corps a besoin d'être touché, entendu et soutenu pour se réguler et favoriser le bien-être.

Ces stimulations activent le cerveau, favorisent de nouvelles connexions, libèrent des hormones apaisantes et calment le système nerveux.

Ce besoin fondamental, déjà mis en évidence chez les bébés au cours de leurs premiers mois de vie, reste essentiel tout au long de la vie pour maintenir l'homéostasie.

Notre système nerveux est influencé par :

- Le toucher bienveillant : apaise, régule le cortisol et active l'ocytocine, hormone de sécurité.
  - La respiration lente : ralentit le cœur et calme l'alarme interne.
  - La parole : aide le cerveau émotionnel et logique à se réaccorde.
  - Le relâchement corporel : envoie au cerveau le signal "tu peux souffler maintenant".
- 

## Mieux s'écouter :

S'écouter est un apprentissage, parfois long et rempli de doutes ou de moments inconfortables. Nous n'avons pas tous reçu les bons codes ou habitudes pour comprendre ce que nous ressentons.

On peut se sentir perdu·e ou illégitime face à ses émotions.

La vie alterne toujours phases douces et plus compliquées. Certaines difficultés restent, et si on ne les prend pas en compte, elles peuvent se figer dans nos pensées et notre corps.

Le mouvement, c'est la vie... mais courir pour fuir ne fait qu'augmenter le risque de tomber.

Tu n'es pas seul·e.

Médecins, psychologues et praticiens du bien-être sont là pour t'accompagner.



Quand tu te sentiras prêt·e,  
je t'ouvre la porte vers mes  
soins.



*Elise  
Brugnet*

Massothérapeute et approche  
complémentaire  
contact : 07 89 60 89 70