

# DÉCODAGE ÉMOTIONNEL DU CORPS



nathaliebourienne.fr

## Comprendre le message caché derrière vos douleurs

“Le corps ne ment jamais.  
Il exprime ce que l'esprit refuse de voir.”

Chaque douleur, chaque tension, chaque trouble physique porte un message.  
Ce message vient souvent d'une émotion non exprimée, d'une peur refoulée ou d'une situation vécue sans pouvoir être “digérée”.

Ce guide n'a pas vocation à remplacer un avis médical.  
Il invite simplement à écouter le langage symbolique du corps, pour mieux comprendre ce qu'il cherche à nous dire



---

## 🧠 TÊTE & ESPRIT

### Maux de tête / migraines

- Trop de pensées, surcharge mentale, besoin de tout contrôler.
- 💬 “J'en ai plein la tête.”

### Céphalées de tension

- Pression, exigences, perfectionnisme.
- 💬 “Je dois tenir, coûte que coûte.”

### Insomnie

- Trop de ruminations, peur du lâcher-prise, vigilance excessive.
- 

## 🗣 GORGE & COMMUNICATION

### Gorge irritée / angine

- Difficulté à dire, peur de s'affirmer, colère retenue.
- 💬 “J'ai quelque chose en travers de la gorge.”

### Toux persistante

- Besoin d'être entendu, de s'exprimer.
- 💬 “On ne m'écoute pas.”

## **Problèmes de thyroïde**

- Déséquilibre entre "ce que je donne" et "ce que je reçois".  
💬 "Je n'ai pas trouvé ma juste place."
- 

## **CŒUR & POITRINE**

### **Palpitations / tension**

- Stress, peur de manquer d'amour ou de sécurité.  
💬 "Je m'oublie en voulant plaire."

### **Douleur thoracique émotionnelle**

- Cœur brisé, tristesse profonde.  
💬 "Je me ferme pour ne plus souffrir."
- 

## **DOS & ÉPAULES**

### **Haut du dos / épaules**

- Trop de responsabilités, port du fardeau familial ou professionnel.  
💬 "J'en ai plein le dos."

### **Bas du dos / lombaires**

- Peur du manque matériel ou de soutien.  
💬 "Je ne me sens pas soutenu(e)."
- 

## **JAMBES & GENOUX**

### **Douleurs aux genoux**

- Résistance, refus de plier, rigidité, orgueil blessé.  
💬 "Je ne veux pas céder."

### **Crampes / jambes lourdes**

- Difficulté à avancer, à trouver sa direction.  
💬 "Je stagne."

## ESTOMAC & DIGESTION

### **Brûlures / acidité**

→ Colère rentrée, injustice avalée sans pouvoir la dire.

💬 “Ça me reste sur l'estomac.”

### **Ballonnements / spasmes**

→ Tension intérieure, rumination, peur du conflit.

### **Nausées**

→ Rejet d'une situation, d'une personne ou d'une émotion.

---

## PEAU

### **Eczéma / urticaire**

→ Hypersensibilité, besoin de se protéger.

💬 “Je veux mettre une barrière entre moi et le monde.”

### **Acné**

→ Rejet de soi, peur du regard des autres.

### **Psoriasis**

→ Conflit intérieur entre désir de contact et besoin d'isolement.

---

## POUMONS et RESPIRATION

### **Asthme / oppression**

→ Peur d'étouffer, difficulté à prendre sa place.

💬 “Je n'ai pas le droit de respirer librement.”

### **Essoufflement**

→ Manque d'espace, peur de manquer d'air ou de liberté.

---



## ORGANES FÉMININS / FERTILITÉ

### **Troubles menstruels**

→ Conflit avec la féminité, colère, culpabilité liée à la lignée maternelle.

### **Kystes / fibromes**

→ Créations émotionnelles non exprimées, tristesse ancienne.

### **Troubles de la ménopause**

→ Difficulté à accueillir le changement, peur de vieillir ou de perdre son pouvoir d'attraction.

---

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

 Prenez un instant pour noter :

- Quand la douleur est apparue ?
- Quelle émotion vivez-vous en ce moment ?
- Quelle situation récente vous a contrarié(e), blessé(e) ou frustré(e) ?

Le but n'est pas de chercher une "culpabilité",  
mais de **retrouver le lien entre le corps, le cœur et l'esprit.**

Plus vous écoutez votre corps, moins il aura besoin de crier. 

---

## **CONCLUSION**

Votre corps est votre allié, pas votre ennemi.

Il vous alerte, vous guide, vous enseigne la cohérence.

Le jour où vous l'écoutez vraiment, il cesse d'avoir besoin de souffrir pour se faire entendre.

---

 Ce document vous est offert par **Nathalie Bourienne**,  
accompagnante en écoute émotionnelle et transformation intérieure.