

Comprendre son corps

Une introduction aux tensions logées dans le corps,
à la médecine chinoise et aux fondations de RESET

Hoan-My

Ce guide est informatif et éducatif. Il ne remplace pas un avis médical ou psychologique et ne constitue pas un diagnostic. Pour un trauma spécifique ou une souffrance psychologique installée, l'accompagnement par un professionnel de santé qualifié reste nécessaire — ce guide et RESET sont des compléments, jamais un remplacement.

Pourquoi ce guide

Avant de pratiquer, comprendre. Ce guide pose les bases de ce qu'on explore ensemble dans RESET : pourquoi le stress s'installe dans ton corps, ce que dit la médecine occidentale à ce sujet, ce qu'en dit la médecine traditionnelle chinoise, et comment les deux se rejoignent. Il s'appuie sur des travaux sérieux, en physiologie comme en psychologie, tout en restant honnête sur ce qui est prouvé et ce qui relève d'une tradition — tu trouveras toutes les sources à la fin.

Un corps qui ne redescend jamais vraiment

Passer tes journées assise, enchaîner les sollicitations, rester connectée en continu : ton corps vit dans une activation presque permanente. Ton système nerveux ne fait pas toujours la différence entre une échéance professionnelle et un vrai danger — il reste en alerte, bien après que la situation soit passée. Cette activation prolongée a un coût réel, mesurable, sur ton corps.

Alerte ou épuisement : les deux états du système nerveux

Ton système nerveux fonctionne avec deux grandes branches : le **système sympathique**, celui de l'alerte et de l'action, et le **système parasympathique**, celui du repos et de la récupération.

Quand le stress devient chronique, le sympathique reste sollicité trop longtemps, et le parasympathique n'arrive plus à reprendre sa place. Ton cerveau déclenche alors une libération prolongée de cortisol, l'hormone centrale du stress, pilotée par ce qu'on appelle ton axe du stress — un système hormonal qui relie ton cerveau à tes glandes surrénales. Deux états peuvent alors s'installer :

L'hypervigilance — ton corps reste en alerte constante : sommeil léger, irritabilité, muscles tendus en permanence, difficulté à te concentrer.

La fatigue profonde — à force d'être sollicité sans vrai repos, ton système finit par s'épuiser : lassitude, difficulté à te motiver, corps « à plat ».

Certains praticiens parlent d'une **fenêtre de tolérance** — la zone dans laquelle ton corps gère le stress sans basculer ni dans l'alerte, ni dans l'épuisement. Le stress chronique rétrécit cette fenêtre ; respirer et bouger aident à l'élargir, en réactivant ton système parasympathique.

Le ventre, un deuxième cerveau

Ton ventre contient un réseau de neurones si dense qu'on l'appelle parfois le « deuxième cerveau », ou système nerveux entérique. Il communique en permanence avec ton cerveau via le **nerf vague**, dans les deux sens : ton cerveau influence ta digestion, mais ton ventre influence aussi ton humeur

et ton niveau de stress. C'est cette connexion qui explique le nœud à l'estomac avant un moment stressant, ou une digestion perturbée en période de tension prolongée.

Les tensions comme mémoire du corps

Une tension physique n'est pas toujours liée à ce qui vient de se passer. Ton corps a une forme de mémoire : des sollicitations répétées, ou des expériences difficiles non digérées émotionnellement, peuvent laisser une empreinte physique durable, bien après que le moment lui-même soit passé.

C'est un sujet que la psychologie explore sérieusement, notamment autour de l'idée que le corps « garde le compte » de ce que l'esprit n'a pas toujours eu l'occasion de traiter pleinement. Ces idées ont beaucoup marqué la pratique clinique ces dernières années, même si certains chercheurs continuent de débattre de leur base scientifique exacte. Ce sujet dépasse largement le cadre de ce guide et de RESET : si une tension semble liée à un vécu difficile plutôt qu'au stress du quotidien, un accompagnement thérapeutique spécialisé est la bonne voie, et RESET n'a pas vocation à le remplacer.

Ce que dit la médecine occidentale

D'un point de vue physiologique, le stress chronique s'accompagne d'une libération prolongée de cortisol et d'une activation musculaire de protection — ton corps se prépare à réagir, en contractant certains groupes musculaires, notamment autour des épaules, de la mâchoire et du bas du dos. Répétée jour après jour, cette contraction devient une tension installée, indépendante de toute activité physique réelle. C'est aussi pour ça qu'une tension peut persister même au repos : ce n'est pas seulement mécanique, c'est aussi une réponse de ton système nerveux qui n'a pas reçu l'autorisation de relâcher.

Ce que dit la médecine traditionnelle chinoise

La médecine chinoise aborde la question sous un angle différent, développé depuis plusieurs siècles dans un texte fondateur appelé le Huangdi Neijing : chaque organe y est relié à une émotion et à un trajet précis dans le corps, appelé méridien. Une tension n'est donc pas seulement localisée — elle raconte quelque chose.

Organe	Zone	Émotion associée
Vésicule Biliaire	épaules, nuque	frustration, surcharge de décisions
Foie	mâchoire	colère contenue, contrôle permanent
Reins	bas du dos	énergie vitale, épuisée par le stress
Rate	digestion, ventre	souci, rumination
Poumon	poitrine, respiration	tristesse, difficulté à lâcher-prise
Cœur	poitrine, agitation	hypervigilance émotionnelle

Le concept central est celui du **Qi**, l'énergie qui circule dans le corps le long de ces méridiens. Une tension, dans cette lecture, est souvent le signe d'un Qi qui stagne à un endroit précis plutôt que de circuler librement.

Un point important, en toute honnêteté

La science n'a pas prouvé que les méridiens existent physiquement comme un réseau distinct dans le corps. Une analyse de 18 études sérieuses sur le sujet n'a pas trouvé de preuve claire que les points ou méridiens d'acupuncture ont des propriétés physiques mesurables différentes du reste de la peau — les études existantes restent de qualité trop limitée pour trancher.

Ça ne veut pas dire que la pratique ne sert à rien : l'effet ressenti peut venir d'autres mécanismes bien réels, comme le toucher, l'attention portée sur une zone précise, ou l'effet d'un geste répété chaque jour — des mécanismes eux-mêmes bien documentés dans la recherche sur les pratiques corporelles.

Dans ce guide comme dans RESET, la médecine chinoise est donc présentée comme un cadre traditionnel, précieux et utilisé depuis des siècles — pas comme une vérité scientifique prouvée. Les

deux lectures, occidentale et chinoise, sont complémentaires : la première documente le mécanisme, la seconde propose une cartographie fine du corps, éprouvée cliniquement sur le temps long. Aucune des deux ne remplace l'autre, ni un suivi médical ou psychologique quand celui-ci est nécessaire.

C'est cette double lecture qui structure RESET.

Trois gestes, trois respirations, trois points

Voici trois gestes, trois respirations et trois points d'acupression, à faire n'importe où, pour commencer à désactiver ta tension.

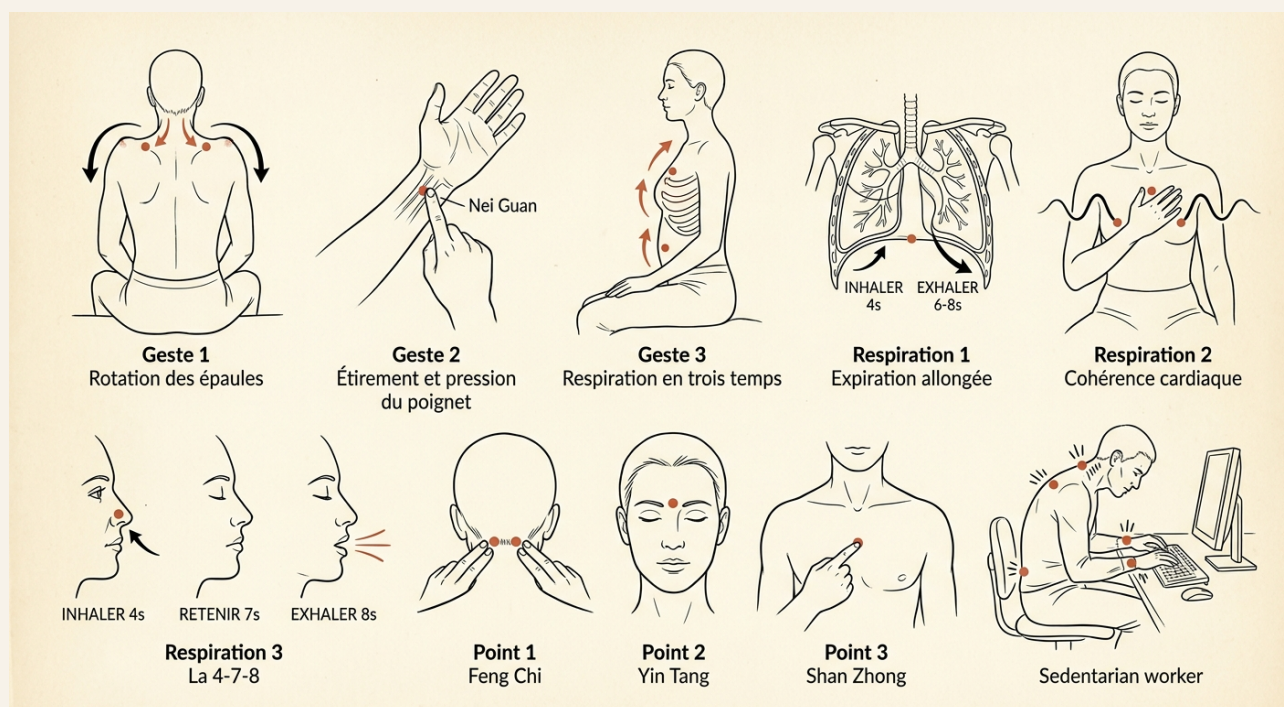
1. Les épaules et la nuque — À l'inspiration, remonte doucement les épaules vers les oreilles ; à l'expiration, fais-les rouler vers l'arrière et laisse-les redescendre. Huit fois vers l'arrière, huit fois vers l'avant. Pour finir, presse le sommet de chaque épaule, trente secondes de chaque côté.

2. Le poignet — Paume vers le ciel, pose trois doigts de l'autre main juste sous le pli du poignet, entre les deux tendons (point Nei Guan). Presse fermement avec le pouce, une minute, puis change de côté.

3. La poitrine et la respiration — Respire en trois temps : le ventre se gonfle, puis les côtes s'ouvrent, puis le haut de la poitrine se soulève. Expire dans l'ordre inverse, pendant trois minutes.

Trois respirations — l'expiration allongée (4 temps inspire, 6 à 8 expire) ; la cohérence cardiaque (5 temps / 5 temps, une main sur le cœur) ; la 4-7-8 (4 temps inspire, 7 temps retenue, 8 temps expire, idéale le soir).

Trois points d'acupression — Feng Chi, à la base du crâne, pour apaiser la nuque ; Yin Tang, entre les sourcils, pour calmer l'agitation mentale ; Shan Zhong, au centre de la poitrine, pour apaiser les émotions et la respiration.



Les trois gestes, trois respirations et trois points d'acupression, en détail

En résumé

Ton corps porte ton stress de façon réelle et mesurable : système nerveux qui reste en alerte, cortisol qui s'accumule, muscles qui se contractent par protection, ventre qui reçoit sa part de la tension. La médecine chinoise ajoute à ça une cartographie précise, utilisée depuis des siècles, qui relie chaque zone de tension à un organe et une émotion. Comprendre ces deux lectures, c'est déjà la première étape de RESET.

Pour aller plus loin

Ces concepts sont les fondations de **RESET**, le programme complet de 21 jours à venir. En attendant son lancement, je propose un **atelier live le 15 octobre à 19h** pour approfondir tout ça ensemble, en direct.

Réserver ma place à l'atelier — 19€

— Hoan-My, professeure certifiée Yoga Alliance depuis 2020, praticienne en médecine traditionnelle chinoise certifiée par l'École Zhong Li

Sources

- Ahn, A. C., & Martinsen, O. G. (2008). Electrical properties of acupuncture points and meridians: A systematic review. *Bioelectromagnetics*, 29(4), 245–256.
- Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M. A., & Severi, C. (2015). The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Annals of Gastroenterology*, 28(2), 203–209.
- Gershon, M. D., & Margolis, K. G. (2021). The gut, its microbiome, and the brain: connections and communications. *Journal of Clinical Investigation*, 131(18), e143768.
- Huangdi Neijing — Suwen [Classique interne de l'Empereur Jaune, Questions fondamentales]. Texte fondateur de la médecine chinoise, compilé sous la dynastie Han (env. II^e siècle av. J.-C.).
- Iob, E., & Steptoe, A. (2019). Cardiovascular disease and hair cortisol: a novel biomarker of chronic stress. *Current Cardiology Reports*, 21(10), 116.
- Mayo Clinic (2026). Chronic stress puts your health at risk. [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org).
- Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage. A polyvagal theory. *Psychophysiology*, 32(4), 301–318.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.
- Siegel, D. J. (1999). *The Developing Mind: Toward a Neurobiology of Interpersonal Experience*. Guilford Press.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.