



GUIDE PRATIQUE

INTRODUCTION À LA RÉGULATION DU
SYSTÈME NERVEUX DE LA FEMME



PAR CORINNE DEVA

© FÉMINITÉ EN CONSCIENCE LP
2026

Prendre conscience de ce que ton corps te communique

LES BASES

Les femmes modernes sont particulièrement touchées par le stress chronique & ses conséquences physiologiques.

Le système nerveux, notre système d'alarme interne, se retrouve souvent en état d'hypervigilance chronique et facilement submergé au quotidien.

Observer comment ton corps communique lorsqu'il vit un stress afin de réagir différemment & désamorcer l'activation physiologique initiale va te permettre peu à peu de réduire la charge de stress.

Ce qu'il faut savoir c'est que le corps s'exprime par le biais des sensations. Des points de tension. De l'agitation, de la lourdeur. Parfois, rien du tout.

Cela se manifeste comme ça avant de se transformer en sentiments ou pensées claires.

Cependant, pour la plupart on a appris à interpréter le stress & les émotions intellectuellement. Très peu ont appris à être attentives aux réactions de leur corps en premier.

La pratique proposée dans ce guide est une introduction au processus somatique de régulation du système nerveux. C'est une introduction à une pratique plus approfondie que je guide soit en séance privée soit dans mes formations pour te permettre d'apprendre à accueillir les sensations avec neutralité plutôt qu'avec inquiétude ou panique & ainsi rééduquer ton système nerveux à reconnaître que les sensations ne sont pas synonymes de danger.

Comment ton système nerveux réagit

Ton corps réagit différemment selon ce à quoi il est confronté. Ces changements ne sont pas aléatoires ; ils correspondent à la façon dont ton organisme a appris à s'adapter à l'instant présent depuis ton plus jeune âge.

La façon dont ton système nerveux réagit aujourd'hui dépend de l'histoire vécue imprimée en toi & de ton style de vie aujourd'hui. Voici une version simplifiée pour te permettre d'identifier l'état de ton système nerveux. Cet état peut être une combinaison et fluctue selon le moment où tu l' observes ainsi que selon divers facteurs (ton cycle menstruel, le moment de la journée, la charge de stress...).

01

Figement / Apathie

Baisse d'énergie.

Tu peux ressentir une sensation de lourdeur, de distance ou un manque d'intérêt pour les interactions.

02

Anxiété / Activation

Le corps est en état d'alerte. Des tensions, de l'agitation ou un sentiment d'urgence peuvent être présents.

03

Calme / Régulation

La respiration est plus facile.
L'attention est plus large.
Les réactions sont moins précipitées.



Pratique: signaler la sécurité

1. *Place une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.*

2. *Sens ta respiration sous tes mains – sans forcer, simplement en observant.*

3. *Prend le temps d'observer comment ton corps se sent tel qu'il est. Il n'y a rien à résoudre, note l'état de ton système nerveux.*

4. *Dis-toi :*

« Je peux ressentir ce que je ressens. Mon corps n'a plus à porter tout ça seul. »

4. *Expire doucement et détend tes épaules.*

Ce type de pause est un premier pas pour t'aider à revenir vers ton corps sans besoin d'analyser ou de forcer quoi que ce soit. Lorsque ton attention se relâche, tu agrandis l'espace intérieur et la tension ou l'anxiété peuvent se relâcher souvent aussi.

réflexion & intégration

Avant de passer à autre chose, fais une pause.

Qu'est-ce que ton corps t'a transmis aujourd'hui ?

Y a-t-il eu une zone du corps, un ressenti ou un souvenir qui t'a particulièrement marqué ?

Le simple fait de le constater suffit.

Chaque fois que tu prends ce temps de pause, ta qualité de présence s'affine. C'est la fondation pour commencer un processus de régulation de ton système nerveux.





Merci !

Ce que tu as pratiqué ici n'est pas une solution miracle. C'est le début d'une **relation différente avec ton corps**, une relation où tu n'es plus en guerre contre ce que tu ressens.

Si ce guide t'a aidé à ralentir et à reconnaître les messages que ton corps t'envoie, il est normal de te demander quelle est la prochaine étape.

Pour aller plus loin et créer un réel changement durable, pour toi ou pour les femmes que tu accompagnes si tu es une praticienne, j'ai créé **un cours guidé** pour t'accompagner étape par étape pour désamorcer l'anxiété et l'hypervigilance dans le corps. Ce cours est extrait de ma méthode somatique complète pour la guérison du féminin appelée SOMA FÉMININ.

Découvre le [cours d'intro Désamorcer l'anxiété ici](#)

[Pour en savoir plus sur SOMA FÉMININ, clique ici](#)

