

# Guide Pratique « Hypersensibilité : Emotions & Organes »



## Comment vos émotions impactent votre corps et comment celui-ci impacte vos émotions...



notamment au niveau du fonctionnement digestif - intestinal



### • Vos émotions en correspondance avec vos organes :



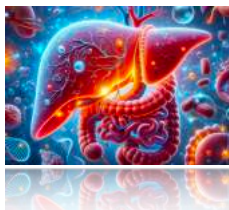
Le cerveau des personnes hypersensibles ressent les choses plus profondément et plus intensément que celui de la plupart des gens. C'est pourquoi vos émotions et votre stress, surtout s'il est chronique, ont des impacts amplifiés sur votre corps, votre santé.

Comprendre les interconnexions entre vos émotions et vos organes vous permettra de mieux savoir agir pour favoriser plus de sérénité.

- 1) LA COLERE est associée au FOIE
- 2) LA TRISTESSE est associée aux POUMONS
- 3) L'INQUIETUDE est associée à l'ESTOMAC
- 4) LA PEUR est associée aux REINS
- 5) L'ANXIETE est associée au PANCREAS



### • Le rôle de ces organes sur votre santé globale :



- 1) Le FOIE : le chef des « armées du corps »

**Cet organe est associé à :** la colère, la frustration au sens large, l'irritabilité, l'agressivité, l'impatience, la rancœur, l'énervement, l'amertume, la haine, le ressentiment, la rage...

- **La colère exprimée en excès :** cause une montée du feu du foie avec des symptômes tels que maux de tête, rougeurs (visage, yeux, cou), sensation de chaleur dans la tête, vertiges, acouphènes...
- **La colère refoulée :** génère une stagnation ou un vide de l'énergie du foie s'accompagnant de troubles digestifs (ballonnements, constipation, gaz...), de variations d'humeur, fatigue, voire dépression.
- Si le foie n'est pas en bonne santé il engendre de la colère, et si trop de colère sur la durée cela détériore le foie.

### > Conseils pratiques :

Le foie a besoin de chaleur, pour l'apaiser en situation émotionnelle ou suite à un repas trop lourd :

vous pouvez mettre une bouillotte sur la zone du foie pendant au moins 20 mn en profitant de vous détendre avec une bonne infusion chaude de romarin frais qui a des vertus hépatiques.



### Exercice pour évacuer la colère :

- Mettez-vous debout, jambes écartées dans le prolongement du bassin et les bras le long du corps avec les poings fermés.
- Visualisez la situation ou la personne qui vous met en colère.
- Prenez une bonne inspiration par le nez en montant les épaules.
- Bloquez votre respiration 7 secondes.
- Puis expirez profondément par la bouche en relâchant vos épaules, vos bras et en desserrant vos poings.
- Répétez cet exercice au moins 4 ou 5 fois selon votre besoin.



### • 2) **Les POUMONS :** « Respirer et aimer »

**Cet organe en lien avec le coeur est associé à :** la tristesse et le chagrin (même sans parvenir à pleurer) qui affaiblissent les poumons et peuvent influencer des déséquilibres liés à la respiration, au rythme cardiaque, et au bon fonctionnement de son rôle de dépuraton (l'axe intestin-poumon est important dans les mécanismes de défense contre les infections respiratoires car elles peuvent modifier la composition et la fonction du microbiote intestinal).

- **Un excès ou un blocage d'énergie de cet organe peut entraîner :** essoufflements, asthme, bronchites, laryngites, sinusites, rhume des foins, toux, sécheresse nasale ou mucosités, fatigue, un réveil entre 3 et 5h du matin, palpitations, vertiges...

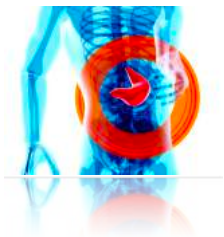
### > Conseils pratiques :

- Détendez-vous au soleil avec une infusion de gingembre râpé et de thym (à laisser infuser 10 mn) et profitez-en pour vous apporter de l'amour en massant la zone de votre coeur en douceur avec la paume de la main.
- Sortez balader dans la nature ou en bord de mer pour bien respirer..



### Exercice :

- Mettez vous assis (avec le dos bien droit) ou debout avec les jambes dans le prolongement su bassin
- Fermez les yeux pour vous connecter à votre coeur et visualiser une lumière verte sur cette zone.
- Inspirez doucement et profondément par le nez pour remplir tous vos poumons en montant votre cage thoracique.
- Puis expirez lentement et profondément par la bouche pour vider tout l'air des poumons.
- A répéter au moins 5 fois de suite avec la main sur le coeur.



• **3) L'ESTOMAC** : « Se nourrir de la bonne façon, digérer, respirer »

Les émotions influencent ce qui se passe dans le ventre :

- digérer ou non une situation, des paroles, une mauvaise nouvelle.
- événements qui prennent aux tripes.
- quelque chose qui ne nous plaît pas, etc...

*Pour les hypersensibles, c'est encore plus significatif.*

Estomac et émotions directement liés : en cas de forte inquiétude, l'activité du système digestif ralentit et celui-ci assimile moins bien les aliments.

**Troubles pouvant vite survenir :**

ventre noué, compression au niveau du plexus solaire, ballonnements, problèmes de transit, remontées acides, perte d'appétit ou faim +++.

> Conseils pratiques :

- Agir sur votre flore intestinale : alimentation adaptée, favoriser produits frais (éviter alcool et excitants).
- Pratiquer une activité physique régulière pour faire travailler vos intestins et apaiser votre mental.



Exercice :

- S'installer assis (dos droit) les pieds à plat sur le sol, jambes dans le prolongement du bassin et les épaules basses.
- Fermez les yeux et mettez une main à plat sur la zone de l'estomac en portant votre attention sur cet organe (posez l'autre main à plat sur votre cuisse),
- Inspirez lentement et profondément par le nez en gonflant votre ventre pour le remplir d'air,
- Bloquez votre respiration quelques instants,
- Puis expirez longuement par la bouche en faisant le son «o » et en vidant complètement l'air de votre ventre.
- Répéter au moins 5 fois de suite en conscience dans le calme.



• **4) Les REINS** : « Puissance de la volonté et apaisement du stress »

Très impactés par le stress, la peur inhibe son rôle de filtration. Le manque de volonté et de motivation sont souvent liés à des aspects de la dépression nerveuse et de manque de tonification des reins.

Prendre soin de ses reins pour apprendre à contrôler ses angoisses personnelles et gérer son stress pour ne pas libérer en surcharge le cortisol, hormone du stress, logée au-dessus des reins.

> Conseils pratiques :

Infusion de feuilles de pissenlit (diurétique, facilite le drainage, l'élimination des toxines par l'urine).

- Mettre 1 c. à soupe de feuilles par tasse (~ 250 ml)
- Faire bouillir environ 1 min puis laisser infuser 10 min, à couvert.
- Boire 2 à 3 tasses/jour (ne pas consommer si occlusion des canaux biliaires).

### **Exercice 1**

- Posture à faire en intérieur ou extérieur contre un mur.
- Allongez-vous sur le sol, les fessiers collés au mur et les jambes droites posées sur le mur dans le prolongement du bassin, et les pieds en équerre (donc pas en pointe).
- Inspirer profondément et longuement pour remplir votre ventre d'air.
- Bloquez votre respiration quelques secondes.
- Expirez par la bouche dans un relâchement profond pour expulser les tensions et vider l'air de votre ventre.

### **Exercice 2 :**

- Joindre le pouce, l'index et le majeur, et replier les 2 autres doigts de manière à former un bec.
- Croiser les mains et tapoter un point Rein de chaque côté simultanément (ce point Rein se situe de chaque côté du sternum sous les clavicules. Pour le repérer facilement, mettre 2 doigts sur cette zone et plier l'autre bras vers l'avant, vos 2 doigts vont alors s'enfoncer dans un petit creux).
- A pratique une dizaines de secondes.



### • 5) **Le PANCREAS** : « L'incontournable dans la digestion »

Glande située vers l'estomac, elle produit des enzymes de digestion, sécrète des hormones comme l'insuline (impliqué dans le diabète), et aide à réguler le taux de sucre dans le sang.

Cet organe représente la douceur, l'affection, la valeur et la joie de vivre que l'on se donne ou s'accorde.

Un dysfonctionnement du pancréas amènera à se demander si l'on considère la vie comme difficile, amère.

#### > Conseils pratiques :

- Buvez beaucoup d'eau dans la journée pour favoriser l'élimination des toxines du corps.
- Diminuer les sucres, alcool et augmenter l'apport en fibres dans l'alimentation qui vont permettre d'absorber les graisses lors de la digestion évitant ainsi au pancréas de trop travailler.
- Faire de l'exercice régulier pour brûler les graisses et apaiser votre mental.



### **Exercice :**

- Inspirer profondément par le nez sur 7 temps en gonflant le ventre d'air,
- Puis expirer lentement et profondément par la bouche sur 5 temps pour vider l'air (c'est à l'expire que l'on agit sur le stress)
- Répéter plusieurs fois pour s'apaiser.

**Pour du 100% personnalisé juste à vous** 🙌

**J'accompagne les personnes hypersensibles, submergées par leurs émotions  
et se sentant comme des extraterrestres...**

- ✿ à mieux se comprendre,
- ✿ trouver leur équilibre émotionnel,
- ✿ et se libérer des troubles corporels associés.

**Pour vivre plus sereines et épanouies avec leur hypersensibilité  
de manière autonome et naturelle.**

**Prêt à vivre en sérénité avec vos émotions et votre corps  
dans un bien-être global sans retour en arrière ?**



**Contactez-moi dès aujourd'hui !  
pour une séance personnalisée offerte  
et découvrir comment mon accompagnement 100% personnalisé  
peut vous aider à parvenir à cet équilibre.**



**Pour profiter de votre séance découverte personnalisée offerte**

**Prenez rdv ici** 🙌

**<https://calendly.com/delphinedeletang/seance-decouverte-offerte>**



**Delphine Delétang**

Conseillère en Rééquilibrage alimentaire et Naturopathie - Coach de vie  
Pratiques en techniques psycho-corporelles

*(Adhérente du Syndicat des Professionnels de Naturopathie France)*

Pour me découvrir et accéder à mes différentes publications :

**<https://www.facebook.com/delphinedeletang06/>**