LES 10 SIGNAUX

QUE TON SYSTÈME NERVEUX A BESOIN D'AIDE



Tu t'es probablement déjà demandé, une fois, ou des dizaines de fois « mais qu'est-ce qui ne va pas chez moi ?

Je te rassure, il n’y a rien qui cloche chez toi.

Mais la procrastination, le manque d'énergie, l'anxiété, les douleurs, les insomnies, les accès de colère, l'incapacité à te connecter aux autres, tout ça a une explication. Et cette explication n'est pas uniquement dans ta tête, elle est aussi dans ton corps et peut provenir d’un système nerveux en état de dérégulation.

Tu as peut-être essayé de régler ça par la volonté, la réflexion, la discipline et c'est normal. On t'a appris que c'est comme ça que ça marche.

Mais certains problèmes sont physiologiques avant d'être mentaux.

Voici pourquoi j’ai rassemblé 10 signaux qui t'aident à comprendre ce que ton corps essaie de te dire et pourquoi il est peut-être temps d'aller chercher là où tu n'as pas encore cherché.

01 — TU COMPRENDS TES ÉMOTIONS, MAIS ELLES TE SUBMERGENT QUAND MÊME

Tu as lu, analysé, travaillé sur toi. Pourtant, la tristesse revient, la peur s'installe ou la colère déborde sans prévenir. C’est le signe que ton système nerveux n’a pas encore reçu l’information que le danger est passé. Ta tête sait, mais ton corps ne le sent pas encore.

02 — TON CORPS ENVOIE DES SOS QUE TU AS APPRIS À IGNORER : ÉPAULES TENDUES, MÂCHOIRE SERRÉE, VENTRE NOUÉ OU SOUCIS DE SANTÉ CHRONIQUES

Épaules tendues, mâchoire serrée, ventre noué ou soucis de santé chroniques : ton corps garde la trace de tout ce que ton esprit a mis de côté. Il n’attend pas que d’être géré ou soigné par des médicaments, il attend aussi d’être enfin entendu.

03 — LES PETITES CHOSES TE DÉPASSENT DE FAÇON DISPROPORTIONNÉE

Un mail, une décision banale ou un regard mal interprété, et soudain, c’est le trop-plein. Ce débordement montre que la jauge de ton système nerveux est déjà pleine avant même que ta journée ne commence. Tu n'as plus de marge de manœuvre.

04 — TU VIS TA VIE COMME DERRIÈRE UNE VITRE

Brouillard mental, sentiment d'irréalité ou détachement de tes propres sensations. Pour te protéger, ton système nerveux t'a mis à distance de toi-même. Le problème, c'est que ce bouclier te coupe aussi de la joie et de la connexion aux autres.

05 — TU AS BEAU TE RAISONNER, TA VOIX INTÉRIEURE GAGNE TOUJOURS

Tu te critiques souvent du style « je ne suis pas assez ». Tu sais bien rationnellement que c'est faux, tu l'as peut-être même travaillé en thérapie, mais le sentiment persiste. C'est parce que cette croyance ne loge pas dans tes pensées, mais dans tes cellules.

06 — TU FOURNIS DES EFFORTS CONSTANTS POUR DES RÉSULTATS QUI NE DURENT PAS

Tu essaies, tu progresses, puis tu rechutes car ton système nerveux revient à ce qu'il connaît par défaut. Il n'a pas encore intégré que la sécurité est possible autrement que par tes vieux mécanismes

07 — LES RELATIONS T'ÉPUISENT OU T'EFFRAYENT (PARFOIS LES DEUX)

Peur de l’abandon, de rester seul.e, difficulté à poser des limites ou oscillation entre fusion et retrait. Ton système nerveux cherche désespérément la sécurité dans le lien, mais il ne sait pas encore comment y rester sans se sentir menacé ou étouffé.

08 — TU AS DÉVELOPPÉ TES PROPRES STRATÉGIES POUR TENIR

Écrans, nourriture, besoin de contrôle, travail acharné ou hyperactivité. Ce sont des stratégies de survie que tu as créées quand tu n’avais rien d’autre pour apaiser ta douleur. Le problème, c'est qu'elles te coûtent cher aujourd'hui.

09 — TON RADAR INTÉRIEUR NE S’ÉTEINT JAMAIS VRAIMENT

Anxiété anticipée, scénarios catastrophes et hypervigilance constante. Ton système nerveux scanne l'horizon à la recherche de dangers, même quand tout va bien, car personne ne lui a montré comment se mettre au repos sans risque.

10 — TU FONCTIONNES, MAIS TU AS OUBLIÉ CE QUE SIGNIFIE ÊTRE BIEN

Apathie, fatigue profonde, plaisir émoussé, tu traverses les jours plus que tu ne les vis. En mode survie, ton système nerveux économise chaque goutte d'énergie pour te maintenir debout. Il ne lui reste plus rien pour te permettre de fleurir et pour vivre enfin la vie que tu souhaites tant.



Tu te reconnais dans plusieurs de ces signaux ?

Les approches classiques travaillent sur ce que tu penses et ce que tu fais. Mais le système nerveux, lui, ne répond pas aux arguments.

Il répond à la sécurité, au corps et à l'expérience vécue.

C'est exactement là qu'intervient le travail somatique, pas pour t'expliquer une énième fois les choses, ou pour les décortiquer, mais pour t'aider à changer d'état de l'intérieur.

La régulation, ça ne se comprend pas. Ça se vit.

PRÊT.E À ALLER PLUS LOIN ?

J'accompagne les personnes qui comprennent leur fonctionnement mais n'arrivent pas à changer vraiment seules, ou après des années de thérapie parlée. C'est le cœur de mon programme Reconnexion, mon accompagnement thérapeutique 1:1 qui travaille là où les mots ne suffisent plus.

J'ai mis des années à comprendre que ce que je prenais pour de la force était en réalité un système nerveux qui hurlait. Ce travail, je l'ai fait sur moi avant de l'enseigner aux autres.

Si tu sens que c'est le bon moment, écris-moi à carmen@carmenscarlat.com ou envoie-moi un message au 0033 6 03 82 81 95 et on prend 20 minutes ensemble pour voir si Reconnexion est la prochaine étape qui te correspond.

Carmen Scarlat