

MON-INCONSCIENT.FR

Quand le corps n'a pas oublié

Mémoire corporelle, système nerveux et transformation

— Article —

Introduction

Il y a une phrase que j'entends très souvent :

« *Pourtant, j'ai effectué le travail. J'ai compris. Et mon corps ne suit pas.* »

Cette phrase résume tout ce qu'on ignore encore — collectivement — sur le lien entre l'esprit et le corps.

Comprendre n'est pas guérir. Parce que la mémoire ne loge pas seulement dans notre tête. Elle loge aussi dans nos muscles, notre système nerveux, notre ventre. Et tant qu'on ne travaille pas à ce niveau-là, quelque chose reste bloqué.

Qu'est-ce que la mémoire corporelle ?

La mémoire corporelle, c'est la capacité du corps à stocker des expériences émotionnelles — en particulier les plus intenses ou les plus répétées.

Quand vous vivez une émotion forte (une blessure d'injustice, ou bien un abus d'autorité, par exemple) et qu'elle ne peut pas être exprimée ou digérée sur le moment, le système nerveux l'encode dans le corps sous forme de tension, de sensation, de réflexe.

C'est une forme de protection. Le corps garde la trace pour vous alerter si une situation similaire se reproduit.

Le problème : il ne fait pas la différence entre hier et aujourd'hui. Entre la menace réelle et le souvenir.

Comment le corps exprime l'inconscient

Les manifestations sont multiples et souvent mal interprétées :

La gorge serrée avant de s'affirmer

Trace d'une époque où s'exprimer était dangereux — physiquement ou affectivement.

Le ventre noué dans les relations

Mémoire d'un abandon, d'une trahison, d'une insécurité affective profonde.

La fatigue chronique inexpliquée

Souvent le signal d'un système nerveux en hypervigilance permanente — épuisé d'être constamment en alerte.

Les douleurs récurrentes sans cause organique

Le corps parle d'une charge émotionnelle qui n'a pas trouvé d'autre issue.

Les tensions dans le dos, la nuque, les épaules

Le poids de ce qu'on porte sans jamais poser.

Aucun de ces signaux n'est anodin. Aucun n'est « dans la tête ». Ils sont réels — et ils ont une signification.

Pourquoi l'approche corporelle est indispensable

Pendant longtemps, la thérapie s'est concentrée sur la parole. Comprendre. Analyser. Nommer.

C'est essentiel. Mais insuffisant.

Les recherches en neurosciences, notamment les travaux de Bessel van der Kolk dans *Le corps n'oublie rien*, ont montré que les traumatismes sont encodés dans des zones du cerveau que la parole n'atteint pas directement.

Pour transformer une mémoire corporelle, il faut descendre là où elle réside :

Le travail somatique

Reconnaître et libérer les tensions physiques liées à des vécus émotionnels.

Les techniques d'imagerie guidée

Accéder aux souvenirs par des visualisations qui contournent les défenses du mental.

La reprogrammation des réactions automatiques

Remplacer un réflexe de protection par une réponse choisie, stable et consciente.

C'est exactement ce que nous faisons dans mon accompagnement chez Mon Inconscient.

Comment commencer à écouter son corps

Quelques pratiques simples pour commencer à créer ce dialogue intérieur :

Le scan corporel quotidien

Chaque matin, 3 minutes. Fermez les yeux. Passez mentalement chaque zone du corps en revue. Où ça tire ? Où ça sert ? Où ça pèse ? Sans chercher à corriger — juste observer.

La question : « Qu'est-ce que tu essaies de me dire ? »

Quand une sensation physique inconfortable apparaît, posez-lui la question. Laissez une réponse venir — même partielle, même étrange.

Le carnet de sensations

Notez chaque jour une sensation physique et l'émotion ou la situation qui semble lui être associée. En quelques semaines, des patterns émergent.

Conclusion

Votre corps n'est pas votre ennemi. Il n'est pas capricieux.

Il est l'un des messagers les plus fidèles et les plus honnêtes que vous ayez.

Apprendre à l'écouter, c'est apprendre à vous connaître vraiment — au-delà de ce que votre mental accepte de voir.

C'est là que commence la vraie transformation.

Chez Mon Inconscient, j'intègre cette dimension corporelle dans chaque accompagnement — parce que sans elle, quelque chose reste toujours incomplet.

Découvrez comment je travaille : <https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>

Ou écrivez-moi directement si vous souhaitez en parler : jonathan@mon-inconscient.fr

À propos de cet article

Cet article original, écrit pour mon-inconscient.fr, explore la mémoire corporelle comme lieu de stockage des expériences émotionnelles et propose des pistes concrètes pour rétablir le dialogue avec son corps.

Référence : Bessel van der Kolk, Le corps n'oublie rien.

Site de pratique : <https://mon-inconscient.fr>