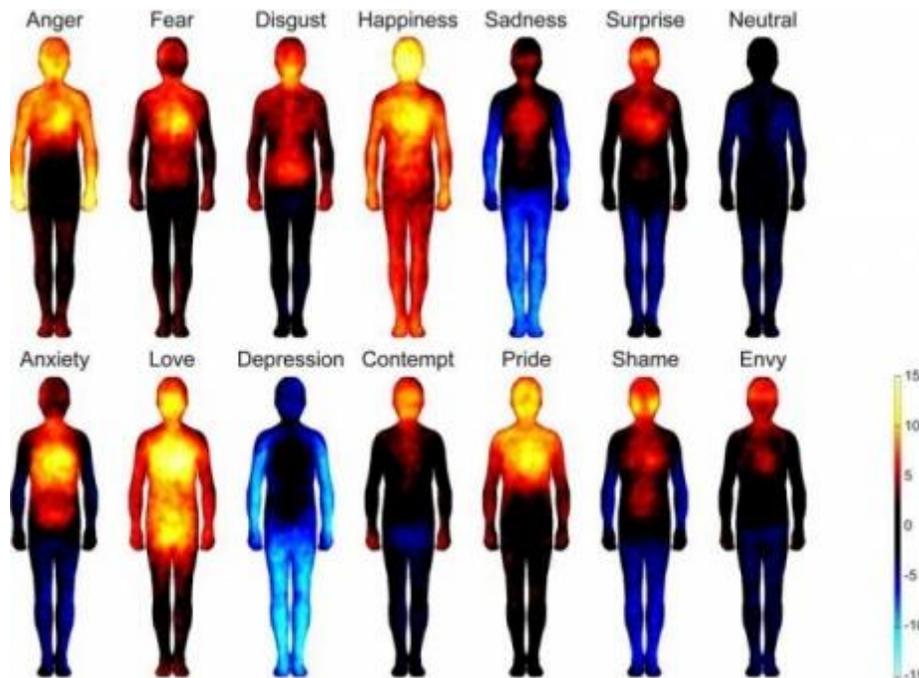


# La carte corporelle de nos émotions révélée par une étude

Par [Nicolas Revoy](#) | jeudi 2 janvier 2014



*Des scientifiques finlandais ont cartographié les zones de notre corps qui sont le siège d'une augmentation ou une diminution de l'activité sensorielle lorsque nous éprouvons telle ou telle émotion. Crédits : Aalto University*

Selon que nous sommes heureux, triste ou en colère, nous éprouvons des sensations corporelles qui ne sont pas localisées dans les mêmes zones de notre corps. Si nous nous sommes tous rendu compte ou moins confusément de cette réalité un jour ou l'autre (par la célèbre « boule dans la poitrine » générée par l'anxiété, par la sensation de chaleur qui envahit notre visage et plus particulièrement nos joues lorsque nous éprouvons de la honte...), nous n'avions cependant peut-être pas réalisé à quel point la localisation de ces zones corporelles activées par nos émotions variait considérablement selon la nature de l'émotion ressentie.

Or, des scientifiques finlandais viennent pour la première fois de dresser une carte des zones corporelles activées en fonction de chaque émotion (bonheur, tristesse, colère...). Cette carte a pu être dressée à la suite d'une étude menée sur 700 volontaires finlandais, suédois et taiwanais. Des participants à qui il a d'abord été demandé de visionner des séquences vidéo associées à différentes émotions, puis de recenser les parties de leur corps dans lesquelles ils avaient la sensation d'un accroissement ou d'une diminution des sensations corporelles.

Résultat ? La carte ainsi produite révèle que chaque type d'émotion active un réseau de zones corporelles spécifique, bien distinct de ceux activés par d'autres types d'émotions.

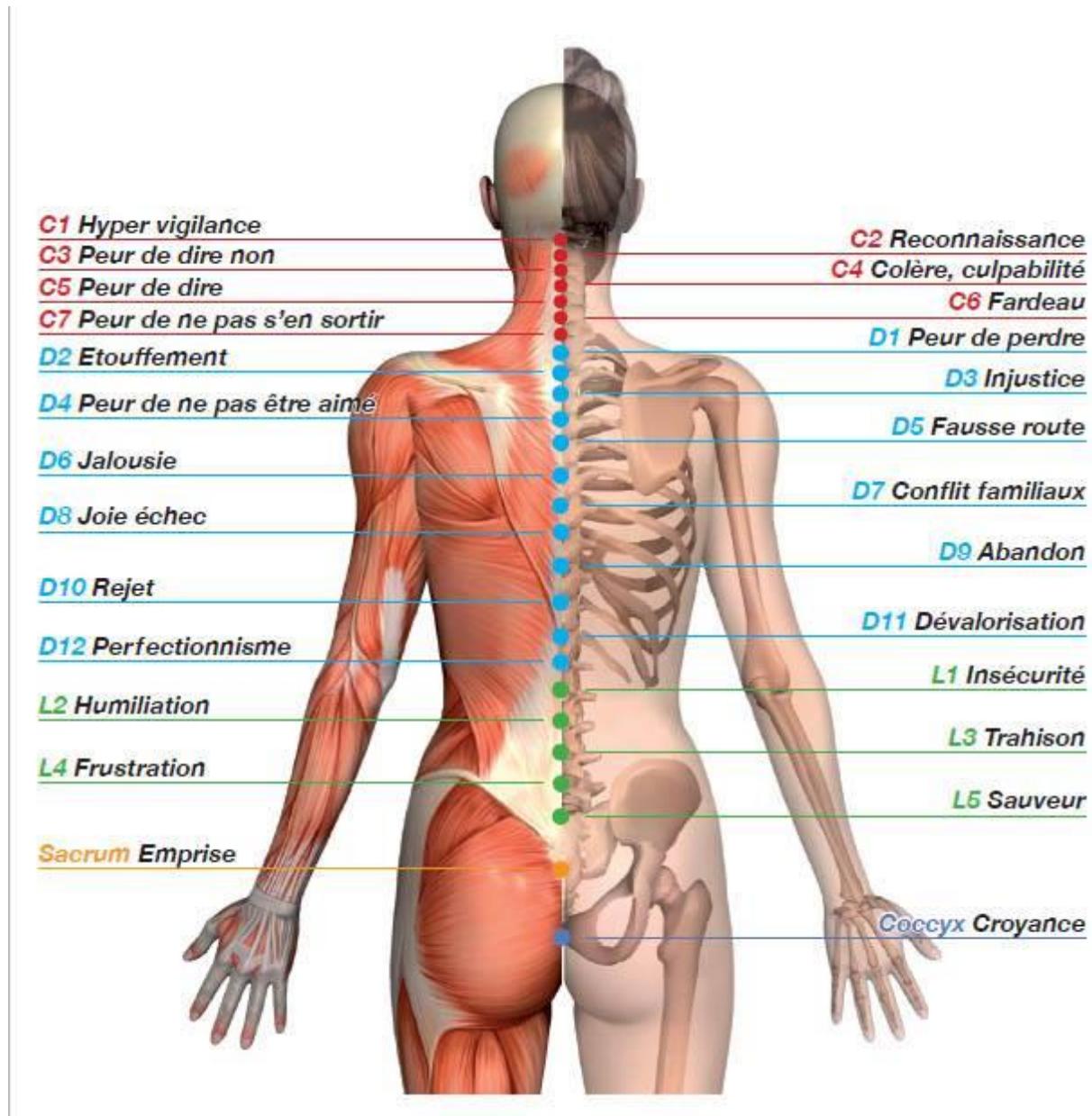
Ainsi, cette carte corporelle des émotions montre par exemple que la colère active principalement la poitrine, la partie inférieure du visage et les bras, avec une intensité toute particulière concernant les mains. Concernant le dégoût, les zones corporelles qu'il active se concentrent principalement autour de la bouche et de la gorge. Quant à l'amour, trois zones sont concernées, le visage, la poitrine... et le bas-ventre. Enfin, le bonheur est probablement l'émotion qui sollicite le plus notre corps, puisque l'étude montre qu'il génère des sensations corporelles dans toutes les zones du corps, et tout particulièrement sur le visage et dans la poitrine.

Si cette carte corporelle recense les zones du corps au sein desquelles est ressenti un accroissement de l'activité sensorielle lorsque l'émotion est ressentie, elle liste aussi les endroits qui sont le siège d'une baisse de l'activité sensorielle. Ainsi, on y apprend que les émotions associées à la dépression ont pour effet de générer une sensation de baisse de l'activité sensorielle dans les bras et les jambes.

Point notable de ces travaux : les résultats obtenus avec les participants finlandais et taïwanais révèlent une remarquable homogénéité dans les résultats. Ce qui suggère que les mécanismes qui sous-tendent les sensations corporelles que nous percevons lorsque nous éprouvons telle ou telle émotion sont probablement plus dictés par la biologie que par la culture.

*Ces travaux ont été publiés le 31 décembre 2013 dans la revue Proceedings of The National Academy of Sciences, sous le titre « Bodily maps of emotions ».*

## Le Sac à Dos Émotionnel



### La colonne vertébrale: la clé de nos émotions

Nous venons tous au monde avec un **SAC à DOS Émotionnel**. Les ressentis par le fœtus *in utero* (déjà connecté au système limbique), lors de l'accouchement, ainsi que les émotions vécues lors de la petite enfance et durant toute la vie par l'individu, s'inscrivent dans le corps, dans les tissus.

Le corps sait. Le corps PARLE. Quand l'individu ne parle plus, le corps PARLE encore.

Selon Henri Laborit, face au danger, il faut fuir ou réagir, sinon on somatise.

**Somatiser** = imprimer dans les tissus les tensions, les nœuds relatifs au choc émotionnel non-exprimé. Ces nœuds vont désorganiser le système neuro-végétatif (qui commande involontairement les organes) et provoquer la maladie, les troubles psychosomatiques...

La colonne vertébrale, ainsi que les vertèbres qui la composent, réagiront comme des **fusibles**.

**Le passé** est inscrit dans le corps. Quand l'individu y est confronté, le corps réagit par une « hypersensibilité », une surcharge qui crée cette déstabilisation, ce « pétage de fusible ».

Le passé surgit dans le présent comme un boomerang, avec des effets dévastateurs, mais surtout disproportionnés.

Nos cinq sens (tact, audition, olfaction, vision, goût) sont à l'affût, vigilants, prêts à capter, à recevoir les informations comme des antennes paraboliques, en permanence. Déjà durant la vie intra-utérine, les informations sont stockées dans la mémoire émotionnelle du corps, le système limbique.

Nos actes conscients sont guidés par notre mémoire inconsciente (par tout ce qui a été stocké dans le système limbique) et si un danger, selon un contexte bien déterminé, a été stocké dans le système de vigilance, le corps sera influencé dans son comportement quand il sera confronté à ce danger.

Notre subconscient guide notre conscient, malgré nous, sous la dépendance du réflexe de survie.

Pourquoi toujours buter sur les mêmes obstacles ? Car le système de défense n'a pas encore trouvé la clé pour dépasser la mémoire, la peur inscrite dans nos tissus.

La culpabilité, les notions de territoire (perdre/ prendre sa place au sein de la fratrie, de l'entreprise), la peur de ne pas y arriver, de l'échec, du passage, la trahison, la honte, l'humiliation, la colère, la reconnaissance, la peur de ne pas être aimé(e), l'estime de soi, la confiance en soi etc... sont autant de facteurs susceptibles de modifier le comportement de l'individu, de modifier son adaptabilité au stress, avec les désordres et dysfonctions encore appelés maladies psychosomatiques (côlon irritable, constipation ou diarrhée chronique, fibromyalgie, migraine, etc...).

Si on parle de corps et d'émotions, il est impossible d'oublier le **pôle RESPIRATION**, qui va permettre à tout individu de gérer sa fréquence cardiaque (cohérence cardiaque), de gérer ses émotions, son élocution, son sommeil, sa détente, sa force, son souffle.

Nous sommes tributaires de notre passé qui nous revient en permanence dans le présent, s'insurgeant et s'imposant à nous, modifiant et parasitant nos actes et pensées. Notre corps est le principal témoin de ce passé. Le secret qu'il renferme nous apprendra à mieux nous connaître, mieux nous reconnaître, mieux gérer notre vie.

*"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux"* disait Socrate. La maïeutique ou la RECONNAISSANCE.

Notre corps renferme toute nos mémoires et aller à leur rencontre, c'est aller à la rencontre de soi-même.

Roger Fiammetti a développé ses interventions en ostéopathie selon les axes classiques constitués par l'ostéopathie viscérale, structurelle et crânienne.

Un quatrième pôle est venu s'ajouter, à savoir la **composante émotionnelle**. Comment ne pas être influencé par les émotions quand on s'intéresse aux patients et leur pathologie ? Impossible lorsqu'on est à l'écoute des tissus du patient de ne pas percevoir ses émotions, ses ressentis.

Les liens entre les émotions et les désordres neuro-végétatifs encore appelés troubles psychosomatiques sont développés dans les deux ouvrages publiés aux éditions Dervy à Paris :  
*Le Langage émotionnel du Corps 1 et 2*



L'Approche Somato-Émotionnelle "méthode Fiammetti Roger" est une méthode qui va permettre de donner au corps la possibilité de se libérer de ces contraintes, de ces mémoires inscrites dans les tissus, par les tissus.

Nous serons dans une forme de Tai Chi Chuan "assisté".

Fort de plus de 20 ans d'expérience professionnelle, Roger Fiammetti offre une méthode originale qui permet à tout un chacun de mieux comprendre et surtout de résoudre les conflits causés par des désordres neurovégétatifs à partir de chocs émotionnels non-exprimés.

Fidèle aux traditions chinoises, **le souffle** pour activer la circulation et la vie. Vous pourrez découvrir la RESPIRATION TOTALE dans l'ouvrage publié aux éditions Médicis à Paris.

*RESPIRE ! La Respiration totale pour tous*

L'ostéopathie "classique" permettra de libérer les blocages structurels, crâniens, viscéraux.

L'Approche Somato Émotionnelle permettra de traiter la cause de la cause (les émotions qui causent le stress des tissus, qui provoque les 'blocages').

La Respiration Totale va aider l'individu à entretenir son souffle, son équilibre, son ancrage, sa Vie.

Source : <http://www.fiammetti.com/>

© 2013, Recherche et transmission par [Michel / Arcturius](#).

Partager en toute liberté en citant la source et Les Chroniques d'Arcturius

<http://www.arcturius.org/chroniques/?p=23350>

# Quelques liens

## ***Exercice pleine conscience émotion C. André***

15 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=iDYsHFOf2Us>

## ***Méditation pour la libération des émotions***

9 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=Cln0TQsCxRo&list=PL73577459B24F3C61>

## ***Méditation : Apaiser le mental et les émotions***

23 mn

[https://www.youtube.com/watch?v=0QHSmI\\_iEEI](https://www.youtube.com/watch?v=0QHSmI_iEEI)

## ***Séance de Sophrologie détente et relaxation, projection positive***

20 mn

[https://www.youtube.com/watch?v=3uwSUm\\_32O8](https://www.youtube.com/watch?v=3uwSUm_32O8)

## ***Sophrologie Anti-Stress CASCADE DES OISEAUX Yoga Relaxation***

10 mn

<https://www.youtube.com/watch?v=MxhQtTOQNa0>

## ***Zen Méditation:***

## ***Musique Zen Anti Stress & Détente, Sophrologie & Bien-Etre***

1h 14

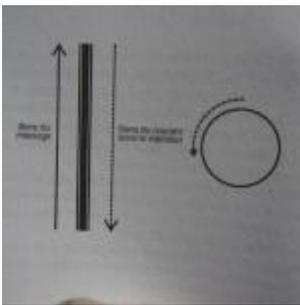
<https://www.youtube.com/watch?v=azdixPwZYjQ>

## **DIGITOPUNCTURE**

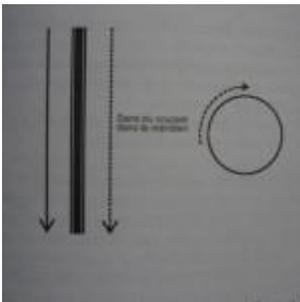
La **digitopuncture** s'opère en **2** étapes :

- **Repérer** de façon précise le point à traiter (= point plus sensible et plus douloureux d'à peine 1mm<sup>2</sup>).
- **Stimuler** le point en le massant avec un doigt.

Il existe **2** types de **stimulation**, le choix se fait en fonction de l'effet recherché :



- Pour les **excès d'énergie**, on pratique un massage dispersant lent et léger pendant 5 à 10 minutes. C'est un massage circulaire qui se fait dans le **sens inverse des aiguilles d'une montre** (= sens inverse du courant du méridien).



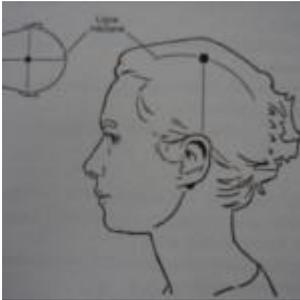
- Pour une **insuffisance d'énergie**, on pratique un massage tonifiant appuyé et rapide de 3 à 5 minutes. Le massage est circulaire dans le **sens des aiguilles d'une montre** (= suivant le sens du courant du méridien).

Le massage se fera sur des points bien précis. Il existe une multitude de points, que seul un acupuncteur maîtrise dans sa totalité. Votre action ne devra rester qu'un complément de celle de votre médecin, quels que soient les troubles.

Pour toutes les techniques suivantes, pensez à bien vous hydrater avant et après la séance!

### **Stress :**

Lorsque vous vous sentez stressé, tapotez légèrement ou massez énergiquement le point et ses alentours pendant quelques minutes : il se trouve dans une petite dépression, à l'intersection entre la ligne médiane du crâne et celle qui relie les 2 oreilles.



### **Anxiété :**

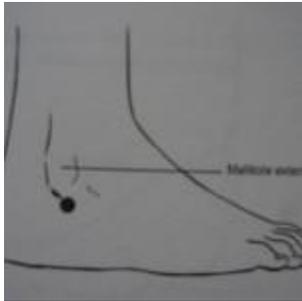
Masser légèrement les quatre points suivants en cercle, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pendant 5 à 10 minutes.



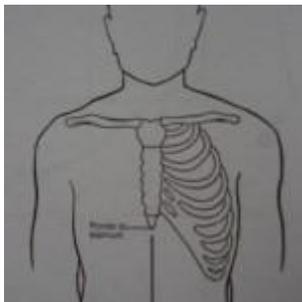
Le premier point se situe en dehors de l'angle de l'ongle du majeur.



Le deuxième se situe juste au milieu du pli antérieur de flexion du poignet.



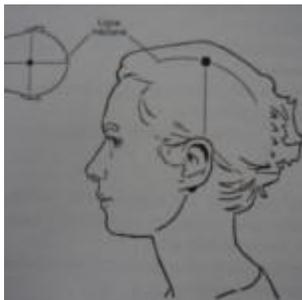
Le troisième point se situe au-dessous de la pointe de la malléole interne.



Ici, c'est une zone que l'on va masser de haut en bas, balayant la ligne médiane et antérieure du corps, entre la pointe du sternum et le nombril.

### **Déprime :**

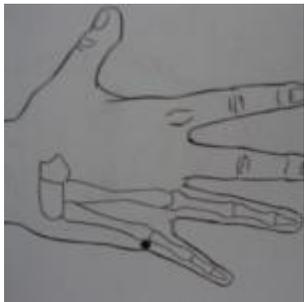
Masser énergiquement les quatre points dans le sens des aiguilles d'une montre pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour (de préférence pendant des moments de calme) :



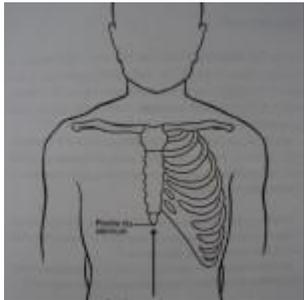
Le premier point se trouve dans une petite dépression à l'intersection entre la ligne médiane du crâne et celle qui relie les 2 oreilles.



Le deuxième se situe au milieu du crâne, sur la ligne frontale de naissance des cheveux.



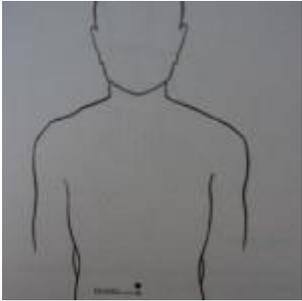
Le troisième point se situe sur le bord externe de l'articulation, entre le métacarpe et la première phalange de l'auriculaire.



Ici, c'est une zone que l'on va masser de bas en haut, balayant la ligne médiane et antérieure du corps, entre la pointe du sternum et le nombril.

### ***Emotivité :***

Masser légèrement, en sens inverse des aiguilles d'une montre pendant 4 à 5 minutes, les 2 points suivants :



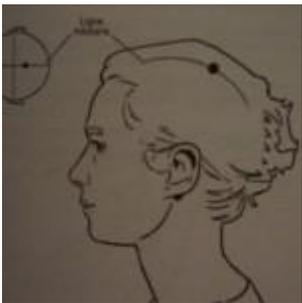
Le premier point se situe juste en dessous de l'ombilic.



Le deuxième se situe au milieu du pli de flexion du poignet.

### ***Indécision :***

Appuyez avec votre index ou votre majeur, en imprimant un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre, le point suivant et la zone alentour :



- ce point se situe sur la ligne médiane du crâne, dans un creux, juste en arrière de son point culminant.

Ce point peut être utilisé pour traiter le manque d'attention et le manque de confiance en soi, en réalisant un massage énergétique dans le sens des aiguilles d'une montre. Le massage pourra s'étendre à la zone alentour.

## **Trac :**

Masser énergiquement dans le sens des aiguilles d'une montre ces 2 points :

- le premier point est celui de l'indécision (ci-dessus)



- le deuxième point se trouve sur le pli de flexion de poignet dans sa partie interne (sur l'artère cubitale).

## **Choc émotionnel :**

Masser le point suivant de façon énergique, avec de rapides mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre :



### ***Problèmes de sommeil :***

Masser lentement et régulièrement, pendant quelques minutes chaque soir, un des deux points ou les deux :



Le premier point se situe au-dessous et en avant de la pointe de la malléole externe.



Le deuxième se situe en dessous de la malléole interne.

# Quelques exercices de respiration pour mieux vivre !

Ecrit par [Fabien](#)



*De simples exercices de respiration peuvent améliorer votre bien-être.*

Elle est la base de la vie, c'est elle qui donne le rythme, qui nous permet d'être, d'avancer. La respiration est pourtant bien souvent négligée, oubliée, laissée au seul soin des fonctions autonomes. En pratiquant régulièrement des **exercices de respiration**, vous pouvez la rendre plus efficace et découvrir comment en prendre le contrôle pour faire face à des événements stressants, pour méditer plus profondément, pour accéder à des états de concentration profonde, etc. Vous apprendrez surtout que vous respiriez mal et que bien des problèmes en découlaient.

## Exercices de respiration

Bien respirer, c'est quoi ?

Bien respirer, c'est simplement apporter à son corps tous les gaz dont il a besoin pour fonctionner correctement et chasser l'air vicié aussi efficacement que possible. C'est une évidence qu'il convient pourtant de rappeler, parce qu'on laisse rarement à son corps le temps de se nourrir convenablement de ce point de vue. Bien souvent, lorsqu'on ressent un manque d'air, on se contente de respirer plus vite. Cette fuite en avant est pourtant inefficace et dangereuse, puisqu'elle produit l'effet inverse.

## Quelques exercices pour respirer mieux

Commencez par un exercice simple : respirez profondément, vraiment profondément, comme vous le faites parfois lorsque vous vous étirez ou lorsque vous êtes fatigué. Laissez l'air entrer au plus profonde de vos poumons, laissez les poumons y puiser tout ce qu'ils peuvent y prendre et alors, après quelques secondes de rétention, laissez l'air s'échapper, longuement, en vidant vos poumons autant que possible mais sans précipitation. Retrouvez un rythme lent, laissez tout en vous se ralentir. Vous verrez que vos idées seront plus claires, que vous trouverez plus rapidement certaines réponses, parce que votre capacité de réflexion n'est plus obnubilée par le besoin d'aller vite, elle ne s'épuise pas à accélérer pour rien.

Lorsque vous aurez ainsi pratiqué, observez des rétentions de l'air un peu plus longues. Gonflez pleinement vos poumons et retenez l'air, laissez-lui le temps de vous nourrir totalement. Vous rouvrirez

en vous des passages, des cheminements pour l'énergie que la respiration superficielle que vous pratiquiez avait rendu inutiles. À mesure que vous pratiquez, tentez de devenir de plus en plus conscient de la respiration, de ne vous concentrer que sur elle, de ne plus vous soucier d'autre chose, de laisser tout le reste de côté. Bien respirer est un art, vous devez le travailler de manière exclusive si vous voulez le rendre utile à tout votre être.

Vous pouvez également utiliser la respiration [pour mieux manger](#). Pendant vos repas, faites des pauses régulières pour respirer profondément. Vous améliorez la circulation sanguine, donc la digestion des aliments. Là aussi, vous devrez prendre le temps de bien mâcher, de permettre aux aliments de libérer tout ce qu'ils ont à vous offrir, plutôt que les ingurgiter rapidement, sans vous en soucier, en gâchant alors tout le potentiel qui sommeille en eux.

Un autre exercice de respiration consiste à vous contraindre à effectuer quelques profondes respirations à n'importe quel moment de la journée, au cours de n'importe laquelle de vos activités. Vous devrez alors porter attention à votre respiration et vous verrez que quelques profondes inspirations, quelques rétentions de l'air et de longues expirations peuvent vous apporter énormément en matière de concentration, [de détente](#), de souplesse, de clarté d'esprit, etc.

Bien respirer est un art dont la pratique est très abordable et dont les effets se font immédiatement sentir. Il vous suffit d'être conscient de ce que vous faites, de vous donner les moyens de bien nourrir votre corps. Pratiquez aussi souvent que possible, travaillez les **exercices de respiration** comme vous le faites lors de la méditation et vous verrez que vous avez bien plus de [capacité de concentration](#), de souplesse, de force, d'énergie que vous ne le pensiez. Votre corps et votre esprit ont tant été habitués à fonctionner avec de l'air peu nourrissant qu'ils vous étonneront lorsque vous leur offrirez enfin une vraie nourriture de ce point de vue.

## Respirez avec Soyezheureux

<http://www.youtube.com/watch?v=8WeydhBrOzQ>

## Vos peurs ne sont pas vos ennemis

<http://www.youtube.com/watch?v=WYsGSFj-is4>

# Comment se détendre en quelques minutes ?

Article rédigé par Laurence Brossard du blog [Bonjour bien-être](#).



*Se détendre rapidement grâce un exercice pratique*

Il existe de nombreuses techniques de développement personnel, bien-être, ... et j'ai le sentiment que pour la plupart elles se recoupent... Partagez-vous également ce sentiment ?

Pour ma part, je suis [sophrologue](#) et la sophrologie n'est parfois pas loin de la [méditation](#), de la relaxation, de la [pleine conscience](#), etc.

Je vous laisse seul juge en vous proposant de suivre ci-après les ingrédients principaux d'une visualisation. Au programme, comme pour d'autres disciplines : respiration, prise de conscience de soi, de chaque partie de son corps, ...

## ***Exercice de détente rapide***

Cet exercice est à réaliser les yeux fermés ou en regardant un point au sol (pour se centrer sur soi)

### **Respirez amplement avec le ventre**

1. Installez-vous aussi confortablement que possible
2. Prenez conscience de vos points d'appui (dos, mains, cuisses, pieds, ...)
3. Portez attention à votre respiration. La respiration est la base de la détente.
  - Inspirez amplement par le nez en gonflant le ventre
  - Soufflez longuement par la bouche en rentrant le ventre (comme un long soupir)
  - Recommencez plusieurs fois

## **Relâchez / détendez chaque partie du corps**

1. Portez attention à votre tête, à chaque partie du visage (défroncer le front, relâcher la mâchoire, ...)
2. Abaissez vos épaules
3. Relâchez les bras, les mains, jusqu'au bout de chacun des doigts
4. Prenez le temps d'observer les mouvements de votre respiration
5. Détendez les muscles du dos
6. Relâchez les muscles fessiers
7. Relâchez les jambes jusqu'au bout des pieds, jusqu'au bout des orteils
8. Ressentez vos pieds en contact avec le sol, ancrés, comme s'ils pouvaient s'y planter
9. Prenez quelques instants pour ressentir votre corps entièrement relâché et détendu
10. Profitez de chaque respiration pour relâcher un peu plus votre corps

## **Laissez venir à vous une image agréable et faites le plein de sensations positives**

1. Dans cet état de détente et de relaxation, laissez venir à vous une image agréable (image qui évoque pour vous la détente, qui vous apaise, vous apporte du bien-être...)
2. Prenez le temps d'observer votre image : ses couleurs, ses sons, ses odeurs, ... (portez attention aux différents sens : vue, ouïe, odorat, ...)
3. Imprégnez-vous de calme, de sensations de bien-être
4. Inspirez profondément ce calme et diffusez-le dans chaque partie de votre corps en soufflant doucement (comme pour remplir votre corps de toutes ces sensations positives)

## **Revenez tranquillement à votre rythme**

1. Faites votre reprise tout en douceur
2. Reprenez conscience de l'endroit où vous vous trouvez, faites des mouvements des mains, des pieds, étirez-vous, baillez, ...
3. Reprenez le cours de vos activités... (si nécessaire, pour récupérer davantage d'énergie : respirez plus amplement et frottez-vous les mains)

Comme pour toute discipline, une pratique régulière permet une détente plus rapide...