

LIVRET OFFERT • 12 MINUTES DE LECTURE

Qui a commencé ?

Votre corps, ou votre cerveau ?

Douleurs qui persistent, stress qui ne lâche pas, sommeil qui ne restaure plus : et si le problème n'était ni dans votre tête, ni seulement dans votre corps, mais dans le dialogue entre les deux ?

KINÉSI-TERRE-HAPPY
pour un dialogue **HAPPY**



Carole Sanchez-Teste

Masseur-kinésithérapeute D.E. • 34 ans d'expérience
Cabinet Kinési-Terre-Happy • Dillon, Fort-de-France, Martinique

Ce livret est interactif. Le sommaire, les boutons et les liens sont cliquables. Les cases à cocher et les lignes de notes se remplissent directement à l'écran, dans votre lecteur PDF.

[Voir mes vidéos sur YouTube](#)

LE MOUVEMENT C'EST LA VIE

Moi c'est Carole

Je suis kinésithérapeute depuis 34 ans. J'ai commencé avec mes mains, des tables de massage et beaucoup de convictions. Aujourd'hui je travaille toujours avec mes mains, mais j'y ai ajouté des capteurs, un électroencéphalogramme quantitatif et une conviction qui ne me quitte plus : on ne peut pas comprendre une douleur sans regarder la personne tout entière.

Parce qu'en 34 ans, il y a une phrase que j'ai entendue des centaines de fois, toujours dite d'une voix un peu plus basse que le reste : « **On m'a dit que c'était dans la tête.** »

Et à chaque fois, je vois la même chose en face de moi. Quelqu'un qui a fait les examens, qui a suivi les traitements, à qui on a dit que tout était normal, et qui a fini par arrêter de se croire.

Alors je vais être franche avec vous. Ce n'est pas dans votre tête. Ce n'est pas non plus seulement dans votre corps. C'est **entre les deux** : dans le dialogue permanent que votre corps et votre cerveau entretiennent, jour et nuit, sans vous demander votre avis. Et ce dialogue-là, on peut l'observer, le mesurer, et réapprendre à l'écouter.

Ce livret, je l'ai écrit pour ça. Pas pour vous diagnostiquer : je ne peux pas, et ce n'est pas son rôle. Pour vous donner des mots sur ce que vous vivez, et deux ou trois repères que vous pouvez tester dès ce soir, chez vous, gratuitement.

Lisez-le sans vous presser. D'un trait si vous avez douze minutes, en trois fois si vous préférez. Prenez-le comme une pause, pas comme un devoir de plus.

Et si, à la fin, vous avez envie d'en parler : on prend 30 minutes ensemble, au cabinet, gratuitement et sans engagement. Pas pour vous vendre un protocole. Juste pour regarder l'ensemble, une fois.

Carole

Je réserve mes 30 minutes

0696 24 09 10



Carole, au cabinet de Dillon



Trois façons de vous en servir

1

Vous avez 12 minutes

Lisez-le d'un trait. Vous ressortirez avec une carte : où ça se dérègle, et par quelle porte on peut entrer.

2

Vous avez un crayon

Allez directement à l'auto-observation, page 8. Cochez, notez, gardez la page. C'est le meilleur point de départ pour notre échange.

3

Vous pensez à quelqu'un

Transmettez-le. Une information qui arrive au bon moment vaut parfois plus qu'une ordonnance.

SOMMAIRE CLIQUABLE

Où vous voulez aller

Deux qui n'en font qu'un

Le dialogue permanent corps-cerveau

page 4 →

La preuve en quatre dates

De Descartes au nerf vague

page 5 →

Vous n'êtes pas en panne

Les trois façons dont le duo se dérègle

page 6 →

Les 5 piliers

Cinq portes d'entrée vers la régulation

page 7 →

Mieux vous observer

Votre page à remplir

page 8 →

Rendre visible l'invisible

Biofeedback et neurofeedback

page 9 →

Et maintenant ?

Mes vidéos, notre échange

page 10 →

Sources et références

Toutes les études citées, à vérifier librement

page 11 →

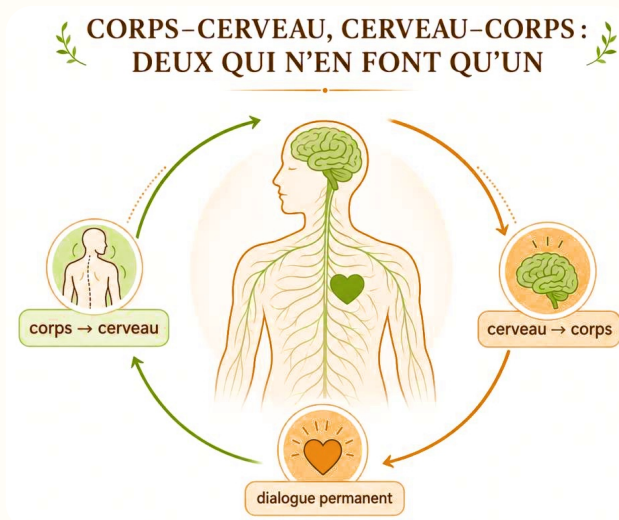
Deux qui n'en font qu'un

On nous a appris à séparer : le corps serait la machine, le cerveau le pilote. La science du XXI^e siècle dit autre chose. C'est un seul système, en conversation permanente, dans les deux sens.

Votre cerveau reçoit sans arrêt des nouvelles de votre corps : rythme cardiaque, tension des muscles, respiration, température, position dans l'espace. Il analyse, il interprète, il répond.

Mais votre corps, lui, n'attend pas les ordres. Il anticipe, il mémorise, il réagit. Une épaule contractée change votre humeur. Une respiration courte amplifie l'anxiété. Une douleur qui dure réorganise la façon dont votre cerveau traite l'information.

Quand on vous dit « c'est dans la tête », on sous-entend « c'est imaginaire ». Mais la tête et le corps ne sont pas deux endroits. C'est le même système. La douleur est réelle. Le stress est physique. Le brouillard mental laisse des traces dans le corps. Ce ne sont pas des images, c'est de la physiologie.



À TESTER MAINTENANT • 60 SECONDES

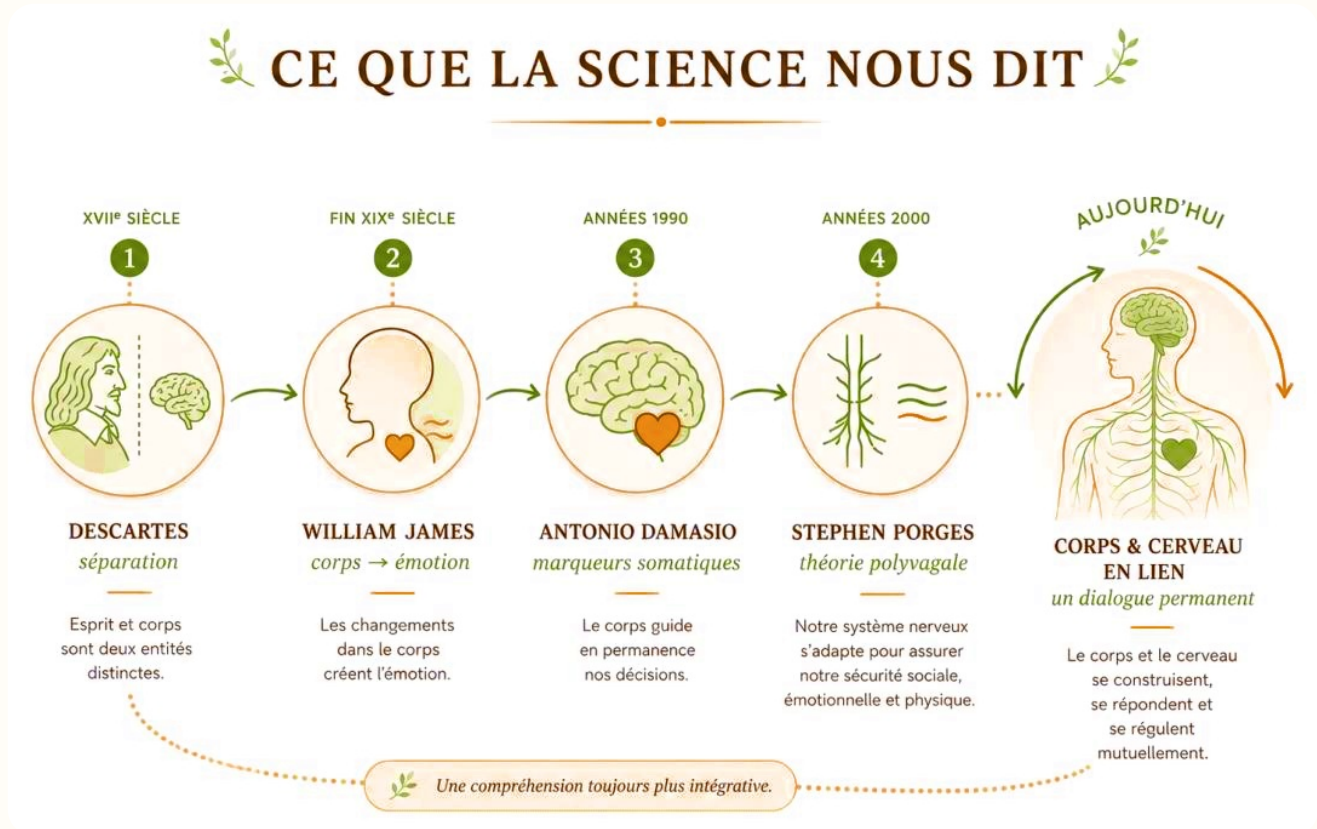
La respiration 4 puis 6. Inspirez par le nez en comptant 4. Soufflez par la bouche, lentement, en comptant 6. Recommencez six fois. Rien d'autre à faire.

Ce n'est pas de la relaxation, c'est un levier physiologique : en allongeant l'expiration, vous envoyez à votre cerveau, par le nerf vague, un message qu'il comprend très bien : « pas de danger ici ». C'est l'outil le plus accessible que je connaisse, et l'un des plus directs.

☐ Je l'ai fait, et j'ai remarqué quelque chose (ou pas : c'est une info aussi).

La preuve en quatre dates

Vous n'avez pas besoin de retenir les noms. Juste de voir que la question « qui commande ? » a mis trois siècles à trouver sa réponse.

**XVII**

Descartes ouvre le problème

Le corps est une machine, l'esprit commande. Trois siècles de médecine héritent de cette coupure.

XIX

William James la retourne

Nous ne pleurons pas parce que nous sommes tristes : nous sommes tristes parce que nous pleurons. Le corps précède.

1994

Damasio referme la boucle

Le cerveau ne décide pas sans les signaux du corps, ce qu'il appelle les marqueurs somatiques.

2011

Porges éclaire la voie

Avec la théorie polyvagale, il met en avant les fibres qui remontent du corps vers le cerveau. La majorité du trafic va dans ce sens.

Ce que ça change pour vous. Si le corps parle autant que le cerveau, alors travailler seulement l'un des deux revient à écouter la moitié de la conversation. C'est souvent là que les prises en charge s'essouffent : pas par manque de sérieux, mais parce qu'il manque un interlocuteur.

Vous n'êtes pas en panne

Une machine tombe en panne. Le vivant, lui, cherche l'équilibre en permanence : il ajuste, compense, s'adapte. Quand la douleur persiste, quand le stress ne redescend plus, quand la fatigue ne passe pas : votre corps n'est pas cassé. Il a perdu le fil de sa propre régulation.



Cochez ce que vous reconnaissez chez vous.

☐ **Le système reste en alerte**

Le mode d'urgence s'allume, c'est normal et utile. Le problème, c'est quand il ne s'éteint plus : le corps reste mobilisé pour un danger déjà passé.

☐ **Le cerveau monte le volume**

Dans la douleur chronique ou l'anxiété prolongée, il devient hypersensible aux signaux du corps et les lit comme des menaces : une pression légère devient douloureuse, un bruit ordinaire insupportable.

☐ **La communication se brouille**

On ne distingue plus la faim de l'anxiété, la fatigue de la tristesse. Les signaux arrivent, mais on ne sait plus les lire.

Deux ou trois cases cochées ? C'est fréquent, et c'est pour ça qu'on ne travaille pas le corps ou le cerveau, mais les deux.



Les 5 piliers

Ce ne sont pas cinq domaines séparés, ni cinq cases à cocher. Ce sont cinq façons dont votre duo corps-cerveau s'exprime, et donc cinq endroits par lesquels on peut entrer pour l'aider à se réajuster.

01

Tonus postural

La tension de fond qui vous maintient debout. Déséquilibrée, elle réorganise toute votre mécanique et signale au cerveau un état de tension permanent.

LA QUESTION QUI COMPTE

Y a-t-il des postures ou des gestes que vous avez abandonnés sans vous en rendre compte ?

02

Respiration

Le métronome du système nerveux. Elle agit directement sur les signaux envoyés au cerveau : c'est le levier le plus rapide et le plus accessible.

LA QUESTION QUI COMPTE

Votre respiration est-elle plutôt haute et courte, ou ample et lente ?

03

Sommeil

L'atelier de nuit. Réparation musculaire, consolidation de la mémoire, tri émotionnel : tout se fait en même temps, dans le corps et dans le cerveau.

LA QUESTION QUI COMPTE

Vous réveillez-vous reposé-e, ou épuisé-e malgré les heures dormies ?

04

Émotions

Elles ne sont pas que dans la tête. Elles se lisent dans le rythme cardiaque, la tension, la respiration, la température des mains. Le cerveau interprète, le corps exprime.

LA QUESTION QUI COMPTE

Vos émotions trouvent-elles une sortie, ou restent-elles là, silencieuses ?

05

Cognition

Concentration, mémoire, clarté. Ces fonctions dépendent de l'état du corps : un sommeil fragmenté, une respiration dérégulée ou une douleur qui dure les abîment toutes.

LA QUESTION QUI COMPTE

Vos mots et votre attention se dérobent-ils quand le corps est fatigué ou douloureux ?

La théorie éclaire. La pratique transforme.



Mieux vous observer

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse : nous sommes tous différents. Cochez, notez, sans vous juger. Cette page n'est pas un diagnostic : c'est le point de départ le plus utile que vous puissiez m'apporter.

☐ Je ne sens mon corps que quand il fait mal.

☐ Je repère les premiers signaux de mon stress avant qu'il déborde.

☐ Je me réveille fatigué-e, même après une nuit complète.

☐ Le mouvement me soulage plus qu'il ne m'inquiète.

☐ Je vois un lien entre mes émotions et mes symptômes physiques.

☐ Ma pensée circule mal quand mon corps est tendu ou douloureux.

OÙ VOTRE STRESS S'INSTALLE-T-IL ? Cochez les zones.

☐ Nuque ☐ Mâchoire ☐ Épaules ☐ Ventre ☐ Poitrine ☐ Bas du dos ☐ Ailleurs

Sur 10, aujourd'hui

Douleur /10

Fatigue /10

Tension /10

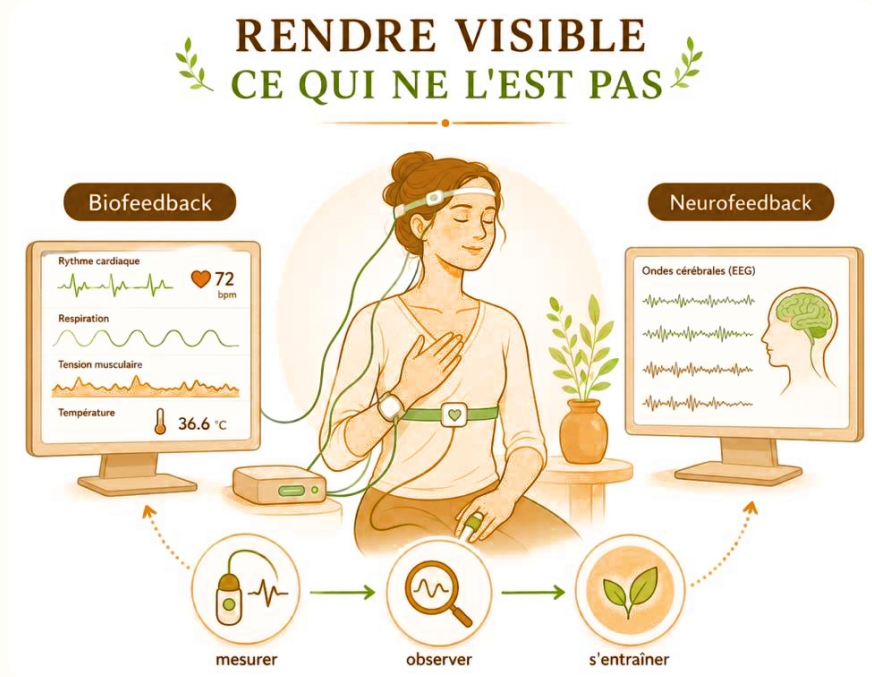
Sommeil /10

Ce que je veux dire en priorité, si on se rencontre

J'ai rempli cette page, je réserve mes 30 minutes gratuites

Rendre visible l'invisible

Votre corps et votre cerveau produisent des informations en permanence. Le problème, c'est que personne ne nous a appris à les lire. Le biofeedback et le neurofeedback servent à ça : les afficher, en temps réel, pour que vous puissiez enfin les voir, puis les moduler.



Le biofeedback : observer le corps

Des capteurs enregistrent votre variabilité cardiaque, votre tension musculaire, votre respiration, votre conductance cutanée, votre posture. Tout s'affiche à l'écran : vous vous voyez fonctionner, en direct, et vous apprenez à agir dessus.

Ce n'est pas de la relaxation, c'est un entraînement physiologique mesurable.

Le neurofeedback : observer le cerveau

On commence par une cartographie de l'activité électrique cérébrale (EEG quantitatif) : zones en excès, zones en carence, réseaux qui ne se synchronisent plus. Puis on entraîne le cerveau à modifier ses propres schémas.

Pas par la volonté seule, mais grâce à un retour observable, répété, séance après séance.

Ces outils ne remplacent pas votre capacité à vous réguler : elle est déjà là, en vous. Ils la rendent visible, compréhensible, et entraînable par la répétition. Mon rôle est de vous aider à retrouver l'accès à vos propres informations. **Le rôle principal, c'est vous qui le tenez.**

Pratique exercée hors nomenclature : les séances ne sont pas remboursées par l'Assurance Maladie. Certaines mutuelles participent, renseignez-vous auprès de la vôtre.



On continue ensemble ?

Comprendre est une première étape. Mais un changement ne s'installe pas seulement dans les idées : il se ressent, il se vit, il s'expérimente. Voici trois façons d'aller plus loin, de la plus légère à la plus engagée.

GRATUIT • À VOTRE RYTHME

Ma chaîne YouTube

J'y explique en vidéo ce que ce livret ne peut que raconter. Format long, sans défilement infini : je préfère vous offrir une attention soutenue. Trois vidéos pour commencer :

- Douleurs chroniques : devenir pilote de votre corps (système nerveux, biofeedback, neurofeedback)
- Et si tout partait du corps ? Posture, respiration, stress : le corps parle avant les mots
- La métaphore de la gazelle face au lion : comprendre votre mode survie

S'abonner à la chaîne

Voir toutes les vidéos

OFFERT • 30 MINUTES • AU CABINET

Un temps d'échange, avant tout travail ensemble

En présentiel, au cabinet de Dillon. On regarde ensemble votre page 8, on met des mots, et je vous dis honnêtement si mon approche est adaptée, ou si autre chose le serait davantage. Aucun engagement.



Scannez pour me retrouver

Écrire pour réserver

0696 24 09 10

Transmettez ce livret

Parfois, une information arrive au bon moment. Si ce livret peut éclairer, rassurer ou ouvrir une piste à quelqu'un de votre entourage, envoyez-le lui librement. Merci pour votre bienveillance.

Le mouvement, c'est la vie.



Sources & références

Tout ce que vous venez de lire est vérifiable. Le principe corps-cerveau traverse chacune de ces sources : l'un ne se comprend pas sans l'autre.

Systeme nerveux autonome & régulation

- Porges SW. *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton, 2011.
- Thayer JF & Lane RD. A model of neurovisceral integration in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 201 à 216, 2000.
- McEwen BS. Stress, adaptation, and disease, allostasis and allostatic load. *New England Journal of Medicine*, 338(3), 171 à 179, 1998.

Corps, mémoire & trauma

- Van der Kolk B. *Le Corps n'oublie rien*. Albin Michel, 2014.
- Damasio A. *L'Erreur de Descartes*. Odile Jacob, 1994.

Neuroplasticité

- Doidge N. *Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*. Belfond, 2007.
- Arnsten AFT. Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 2009.

Biofeedback & neurofeedback

- Lehrer PM & Gevirtz R. Heart rate variability biofeedback: how and why does it work? *Frontiers in Psychology*, 5:756, 2014.
- Hammond DC. What is neurofeedback: an update. *Journal of Neurotherapy*, 15(4), 305 à 336, 2011.
- Zaccaro A et al. How breath-control can change your life. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12:353, 2018.

Régulation du vivant

- Bernard C. *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*. 1865 (concept de milieu intérieur).
- Cannon WB. *The Wisdom of the Body*. W. W. Norton, 1932 (concept d'homéostasie).

Merci à l'Institut Neurosens pour la richesse de ses articles et de ses ressources pédagogiques : institut.neurosens.fr/blog

Carole Sanchez-Teste

Masseur-kinésithérapeute D.E. · Cabinet Kinési-Terre-Happy
422 avenue Léon-Gontran-Damas, Dillon, 97200 Fort-de-France

kinesi.terre.happy@gmail.com

kinesi-terre-happy.fr

0696 24 09 10

youtube.com/@carolesanchezteste



Merci d'être allé-e jusqu'ici. Prenez soin de votre duo.

LE MOUVEMENT C'EST LA VIE

CABINET KINÉSI-TERRE-HAPPY · DILLON · MARTINIQUE

KINÉSI-TERRE-HAPPY



pour un dialogue HAPPY