

OLICEO

Symbolique du corps

*Le guide de lecture Oliceo pour comprendre
ce que ton corps essaie de te dire*

20 zones décodées · Pratiques concrètes · Base scientifique

VIVRE MIEUX SIMPLEMENT

Bienvenue dans ce guide

Ton corps te parle en permanence. Pas avec des mots, mais avec des tensions, des douleurs, des inflammations, des troubles digestifs, respiratoires ou du sommeil. Et ce langage corporel — souvent considéré comme aléatoire ou purement médical — porte en réalité des messages précis sur ce que tu vis, ce que tu refoules, ce que tu refuses de regarder.

Ce guide te propose une lecture complémentaire de tes symptômes. À côté de leur cause organique (qu'il faut toujours faire diagnostiquer), il questionne **ce que ces symptômes pourraient exprimer émotionnellement**. C'est l'héritage de penseurs comme Michel Odoul, Jacques Martel, Jean-Pierre Barral, Christian Flèche, mais aussi de la psycho-neuro-immunologie et de la neurogastroentérologie modernes.

⚠ Important à lire avant de commencer

Cette lecture symbolique est **complémentaire à un suivi médical, jamais substitutive**. Un symptôme persistant mérite toujours un bilan organique avant d'explorer sa dimension émotionnelle. Un cancer n'est pas une métaphore. Une douleur inexpliquée doit d'abord être diagnostiquée par un professionnel de santé.

Comment utiliser ce guide

Ce guide décode **20 zones du corps** en 5 grandes catégories. Pour chaque zone, tu trouveras :

- Les **émotions** ou situations généralement associées
- Les **questions** à te poser pour ta propre lecture
- Les **pratiques concrètes** pour libérer la charge identifiée

Lis en suivant ton intuition. Note ce qui résonne, écarte ce qui ne te parle pas. Ton corps n'attend pas que tu trouves *la* bonne interprétation — il attend simplement que tu commences à l'écouter.

TABLE DES MATIÈRES

I. Le bas du corps — ancrage et avancée	4 zones
II. Dos et nuque — ce que tu portes	3 zones
III. Tête et voies respiratoires — perception et expression	4 zones
IV. Cœur et poitrine — amour et lâcher-prise	3 zones
V. Ventre et digestif — assimilation et transformation	3 zones
VI. Peau et immunité — frontière avec le monde	3 zones

I. Le bas du corps

*Tes pieds, tes chevilles, tes genoux, tes tibias. Cette partie du corps te **porte, t'ancre, te fait avancer**. Quand elle se manifeste, elle interroge ton rapport à la stabilité, au chemin de vie, à l'action.*

1. Pieds

Ancrage · rapport à la mère · stabilité intérieure

Ils sont ta connexion à la terre, à tes racines, à ton assise dans la vie. Douleurs plantaires, épines, mycoses : ta base symbolique est ébranlée. Questions à te poser : sur quoi je m'appuie vraiment ? Est-ce que je me sens à ma place, là où je suis ?

2. Chevilles

Flexibilité · direction · changement

Elles articulent le pied et la jambe — elles permettent de *tourner*, de *changer de direction*. Entorses répétées, tendinites : peut-être résistes-tu à un changement de cap qui s'impose. Question : quelle direction je refuse de prendre ?

3. Genoux

Ego · humilité · plier ou résister

Les genoux, c'est ce qui te fait plier — ou refuser de plier. Douleurs, arthrose, blessures : ton ego est en jeu. Est-ce que je résiste à quelque chose que je devrais accepter ? Est-ce que j'ai peur d'avancer parce que ça demanderait de mettre un genou à terre ?

4. Tibias / jambes

Direction · avancée · énergie d'action

Ils portent ton mouvement vers l'avant. Douleurs, crampes, jambes lourdes : ton *mouvement dans la vie* est freiné. Est-ce que j'ai l'impression d'avancer, ou juste de faire du sur-place ? Qu'est-ce qui me retient d'aller vraiment là où je veux ?

PRATIQUE CLÉ POUR LE BAS DU CORPS

Marche consciente — 20 minutes chaque jour, en portant ton attention sur le contact du pied avec le sol. Sens chaque appui. À chaque pas, demande-toi : *où est-ce que je vais vraiment ?*

II. Dos et nuque

*Le dos te porte, la nuque articule ta souplesse mentale. Cette partie interroge **ce que tu portes** — responsabilités, culpabilités, poids invisibles — et **ce que tu refuses de plier**.*

5. Bas du dos (lombaires)

Sécurité matérielle · peur · responsabilités

Zone de la sécurité de base : argent, logement, soutien. Douleurs lombaires chroniques : peut-être portes-tu un poids matériel ou existentiel trop lourd, ou vis-tu une insécurité que tu n'oses pas nommer.

6. Milieu du dos et épaules

Charge mentale · responsabilités · aide

Les épaules portent littéralement tes obligations. Tensions récurrentes : tu portes trop, ou tu portes ce qui n'est pas à toi. Question : à qui appartiennent vraiment ces charges ? Qu'est-ce que je pourrais déposer ?

7. Nuque et cervicales

Rigidité mentale · impossibilité de tourner la tête

La nuque, c'est la souplesse mentale — la capacité à *changer d'angle*. Torticolis, cervicalgies : ton mental s'est raidi sur quelque chose. Quelle situation refuses-tu de regarder autrement ? Quelle vérité refuses-tu de voir ?

PRATIQUE CLÉ POUR LE DOS ET LA NUQUE

Journal de délestage — Écris chaque soir tout ce que tu portes sans le vouloir : les responsabilités d'autrui, les non-dits, les décisions repoussées. Puis, à côté, ce que tu peux *vraiment* déposer cette semaine.

III. Tête et voies respiratoires

Ta tête reçoit, filtre, décide. Tes voies respiratoires te connectent à l'air, aux odeurs, à ce que tu **laisses entrer ou refuses de sentir**.

8. Migraines

Rumination · sur-contrôle · besoin de perfection

Souvent liées à une pression mentale intense, un besoin de tout contrôler, une rumination qui n'arrive plus à s'apaiser. Question : qu'est-ce que j'essaie de contrôler qui m'échappe complètement ?

9. Yeux

Ce que tu ne veux pas voir · perspective de vie

Vision qui baisse, larmoiements chroniques, tics : est-ce qu'il y a quelque chose dans ta vie que tu refuses de regarder ? Quelle vérité te blesserait trop de reconnaître ?

10. Sinus

Refuser de sentir · saturation émotionnelle

Sinusites chroniques, congestion permanente : peut-être refuses-tu de *sentir* quelque chose — une atmosphère toxique, une relation qui pue, un environnement qui t'étouffe. Le corps ferme les portes.

11. Gorge

Ce que tu ne dis pas · authenticité

Boules, extinctions de voix, laryngites : ta parole est empêchée. Qu'est-ce que tu n'oses pas dire ? À qui ? Le corps parle quand la voix se tait.

PRATIQUE CLÉ POUR LA TÊTE ET LES VOIES RESPIRATOIRES

Respiration profonde matinale — 3 minutes chaque matin, uniquement par le nez. Observe ce qui passe (ou pas). Puis note une phrase par jour : *aujourd'hui, ce que je refuse de sentir, c'est...*

IV. Cœur et poitrine

Le centre affectif, la zone du **lien, de l'amour, du lâcher-prise**. Elle exprime les blessures relationnelles, les chagrins non digérés, la difficulté à donner ou à recevoir.

12. Cœur et poitrine (hors urgence médicale)

Chagrin · isolement · peur d'aimer

Après avoir écarté toute cause cardiaque organique par un médecin, les oppressions et serremments peuvent traduire des chagrins refoulés, une solitude affective, une peur d'ouvrir son cœur à nouveau après une blessure.

13. Hypertension

Pression · contrôle · tension refoulée

Hors composante génétique, l'hypertension chronique peut refléter une *pression intérieure* constante : trop de contrôle, trop de retenue émotionnelle, une colère qui ne trouve pas de sortie. Le corps monte en pression parce que la vie l'exige.

14. Épaules crispées

Poids affectif · protection

Les épaules qui remontent vers les oreilles, en permanence : posture de protection, corps qui se recroqueville face à un environnement perçu comme menaçant. Où est-ce que je ne me sens pas en sécurité affective ?

PRATIQUE CLÉ POUR LE CŒUR

Cohérence cardiaque — 5 minutes, 3 fois par jour : inspire 5 secondes, expire 5 secondes. La respiration régule directement le rythme cardiaque et le système nerveux. Effet documenté sur l'anxiété, le sommeil et la tension.

V. Ventre et digestif

Ton ventre est ton **second cerveau**. Il transforme, assimile, rejette. Il exprime ce que tu **digères ou refuses de digérer** émotionnellement.

15. Estomac

Ce que tu ne peux pas avaler · rumination

Reflux, brûlures, ulcères : quelque chose *ne passe pas*. Une situation, une injustice, une parole. Question : qu'est-ce que je rumine sans arriver à digérer ?

16. Intestin et côlon

Lâcher-prise · rétention · irritation

Constipation : rétention, difficulté à lâcher (contrôle, passé, colère). Diarrhée : rejet précipité de ce qui n'a pas été traité. Côlon irritable : irritation émotionnelle chronique somatisée. Ton intestin traite ce que ta tête refuse de traiter.

17. Foie

Colère refoulée · frustration

En médecine traditionnelle chinoise, le foie est le siège de la colère. Fatigue chronique, digestion lourde, troubles hépatiques : peut-être qu'une colère ancienne ou une frustration continue te consume à petit feu.

PRATIQUE CLÉ POUR LE VENTRE

Auto-massage abdominal — Le soir au coucher, 5 minutes de massage circulaire (sens des aiguilles d'une montre) sur ton ventre. Écoute ce qui se libère. Souvent, des émotions remontent — laisse-les passer sans les analyser.

VI. Peau et immunité

Ta peau est ta **frontière** avec le monde. Ton système immunitaire décide **ce qui entre et ce qui reste dehors**. Cette zone exprime tes rapports aux autres, à ton intégrité, à ce que tu acceptes de laisser pénétrer.

18. Eczéma, psoriasis, urticaire

Contact avec les autres · irritation · besoin de distance

Ta peau réagit à ce qui la touche — au sens propre et figuré. Poussées récurrentes : peut-être qu'un environnement ou une relation te *touche* trop, sans que tu poses de limite. Où est-ce que je ne sais pas dire "trop près" ?

19. Allergies

Refus · intolérance · dire non

Le corps dit "non" à ta place. Nouvelles allergies à l'âge adulte, aggravation soudaine : à quoi ou à qui as-tu du mal à dire non dans ta vie ? Le corps compense.

20. Rhumes et infections à répétition

Fatigue émotionnelle · épuisement · surcharge

L'immunité s'affaiblit quand le stress chronique s'installe. Tomber malade souvent, c'est souvent le signe d'un *épuisement invisible* — trop de choses à gérer, pas assez de temps pour toi.

PRATIQUE CLÉ POUR LA PEAU ET L'IMMUNITÉ

Cartographie des limites — Une fois par semaine, écris : à qui ou à quoi je devrais dire non cette semaine ? Puis choisis-en un — et fais-le. Ta peau et ton immunité te remercieront.

Merci de m'avoir accompagné

Ce guide n'est qu'un point de départ. Ton corps ne se lit pas en 20 pages — c'est un dialogue de toute une vie.

Sur **Oliceo.com**, tu trouveras plus de 250 articles pour approfondir chaque zone, chaque pratique, chaque question. Et chaque semaine, notre newsletter t'envoie un nouvel article de fond, sans jamais te spammer.

*Ton corps n'est pas ton ennemi.
C'est ton meilleur guide — si tu apprends à l'écouter.*

CHRIS DURAND · OLICEO.COM
VIVRE MIEUX SIMPLEMENT