



Ton corps réagit encore **À TON ENFANCE**

UN GUIDE POUR COMPRENDRE LE LIEN ENTRE TON HISTOIRE,
TON SYSTÈME NERVEUX ET TA SANTÉ AUJOURD'HUI

ET DES CLÉS POUR TROUVER L'ÉQUILIBRE



Un mot avant de commencer

Ce guide est né afin d'expliquer de manière accessible le lien entre ce que nous avons vécu dans l'enfance, l'état de notre système nerveux, et certains dérèglements de santé à l'âge adulte
(soucis de thyroïde, SOPK, Sibo/SII, endo, anxiété, etc).

J'ai vécu ce lien et je l'observe chez les personnes que j'accompagne.
Elles ont l'impression que **le corps se bat sans cesse**.
Cela me tient à coeur d'apporter des réponses et des pistes aux personnes cherchant à se sentir mieux au quotidien.

Le lien enfance/corps n'est pas une fatalité: en prendre conscience et savoir quelles pistes explorer est le début d'un mieux-être durable.

Ce guide n'a pas vocation à remplacer un suivi médical ou thérapeutique. Si tu traverses des difficultés de santé, je t'encourage à te faire accompagner par un professionnel.

Veronica

Fondatrice de The Happy Lab
Coach & Massothérapeute



GUÉRIR, CE N'EST PAS OUBLIER. C'EST NE PLUS
ÊTRE GOUVERNÉE PAR CE QU'ON A VÉCU

Table des matières

Le système nerveux expliqué simplement	05
--	----

Comment l'enfance programme ton système nerveux	09
---	----

Ce que ça donne dans ton corps adulte	14
---------------------------------------	----

Les schémas invisibles — relations et comportements	20
---	----

Comment commencer à s'en libérer	24
----------------------------------	----

Et maintenant?	30
----------------	----



CHAPÎTRE 1

Le système nerveux expliqué simplement



Avant de parler de ce que l'enfance lui a fait, il faut comprendre de quoi on parle. Le système nerveux, ce n'est pas juste "les nerfs".

C'est le système de communication central de ton corps, celui qui reçoit les informations du monde extérieur, les interprète, et décide comment y répondre.

LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (SNA) *le chef d'orchestre silencieux*

Ce qui nous intéresse ici, c'est plus précisément le système nerveux autonome (SNA) — la partie qui fonctionne sans que tu aies à y penser consciemment. Il régule ta respiration, ta digestion, ton rythme cardiaque, tes hormones, ton sommeil, ta réponse immunitaire.

Il se divise en deux grandes branches qui travaillent en alternance ->

TON CORPS N'EST PAS TON ENNEMI. IL EST
LE GARDIEN DE TOUT CE QUE TU AS
TRAVERSÉ

Le système sympathique

C'est le mode "action et survie". Il s'active face au danger, au stress, à une menace perçue. Il accélère le coeur, contracte les muscles, dilate les pupilles, suspend la digestion. On l'appelle aussi le mode "fight or flight, combattre ou fuir.

Le système parasympathique

C'est le mode "repos et récupération". Il ralentit le coeur, relance la digestion, régule les hormones, permet au corps de se réparer. C'est dans cet état que ton corps guérit, se régénère, dort vraiment.

Un système nerveux sain alterne naturellement entre ces deux états.

Tu traverses une période de stress ? Le sympathique s'active.

La menace passe ? Le parasympathique reprend le dessus.

Ton corps récupère.

*Le problème, c'est quand ce balancier reste bloqué en mode alerte,
souvent à cause de ce que l'on a vécu.*

CHAPÎTRE 2

Comment l'enfance programme le système nerveux

*Ton système nerveux ne naît pas calibré. Il se programme.
Et l'environnement dans lequel tu grandis et évolues joue un
rôle central dans cette programmation.*



LES PREMIÈRES ANNÉES FAÇONNENT TOUT

Dans l'enfance, le cerveau est en pleine construction. Les connexions neuronales se forment à une vitesse extraordinaire.

Et ce qui se passe autour de toi, ce que tu vis, ce que tu ressens, la façon dont les adultes répondent à tes besoins, influence directement la manière dont ton système nerveux apprend à fonctionner.

Quand l'environnement est sécurisant

des adultes prévisibles, stables, qui répondent à tes besoins émotionnels; ton système nerveux apprend qu'il peut alterner entre tension et détente. Qu'il peut se laisser aller. Qu'il n'y a pas de danger permanent.

Quand l'environnement est imprévisible, instable, ou menaçant

une figure parentale émotionnellement instable, un parent absent, de la violence, une insécurité affective chronique, le système nerveux apprend autre chose. Il apprend à rester vigilant. À surveiller. À anticiper.



Dans les années 1990, une étude américaine appelée **l'ACE Study (Adverse Childhood Experiences)** a mis en lumière le fait qu'il existe une corrélation entre les expériences difficiles vécues dans l'enfance et certains problèmes de santé à l'âge adulte.

Un système nerveux en état d'alerte chronique dès l'enfance produit des niveaux élevés de cortisol (l'hormone du stress), de manière prolongée.

Et ce cortisol chronique a des effets néfastes sur le corps.

TON SYSTÈME NERVEUX A FAIT CE QU'IL
POUVAIT POUR TE PROTÉGER. IL MÉRITE
MAINTENANT D'APPRENDRE QU'IL PEUT SE
REPOSER



LE CORTISOL CHRONIQUE — COMMENT ÇA FONCTIONNE

Le cortisol n'est pas un ennemi, il est même utile lorsqu'équilibré: il mobilise l'énergie, aiguise les sens, et prépare le corps à réagir.

Le problème, c'est quand il reste élevé de façon chronique, sur des années.

Concrètement, un cortisol chroniquement élevé peut :

- Dérégler la thyroïde — en perturbant la conversion des hormones thyroïdiennes
- Déséquilibrer les hormones sexuelles — ce qui peut contribuer au SOPK chez certaines femmes
- Fragiliser le système immunitaire — en le rendant soit trop actif (inflammations, maladies auto-immunes) soit sous-actif
- Perturber l'axe intestin-cerveau — entraînant des problèmes digestifs chroniques
- Maintenir le système nerveux en hypervigilance — ce qui nourrit l'anxiété chronique
- Empêcher la récupération profonde — même pendant le sommeil

CHAPÎTRE 3

Ce que ça donne dans ton corps d'adulte

Quand on grandit avec un système nerveux en alerte permanente, ce mode de fonctionnement devient notre "normal". On s'y habitue tellement qu'on ne le voit plus. On se dit qu'on est "quelqu'un d'anxieux", qu'on "stresse facilement" ou qu'on est juste "hypersensible".

L'ÉPUISEMENT CHRONIQUE ET LE BURNOUT

Un des signes les plus fréquents d'un système nerveux dérégulé, c'est l'épuisement qui ne se résout pas avec le repos.

Tu dors huit heures et tu te réveilles fatiguée. Tu pars en vacances et tu rentres aussi épuisée qu'avant.

Ce n'est pas de la paresse mais un système nerveux qui n'a jamais appris à vraiment déconnecter.

Le burnout, dans ce contexte, n'est pas juste une surcharge de travail. C'est souvent l'effondrement d'un système qui fonctionnait en mode survie depuis des années — et qui n'a plus les ressources pour tenir.





LA THYROÏDE

La thyroïde est une glande particulièrement sensible au stress chronique. Elle régule le métabolisme, l'énergie, la température corporelle, et bien d'autres fonctions.

Le cortisol chronique peut interférer avec la production et la conversion des hormones thyroïdiennes — ce qui explique en partie pourquoi les dysfonctionnements thyroïdiens sont plus fréquents chez les personnes ayant un historique de stress prolongé.

SOPK/SMOP ET DÉRÈGLEMENTS HORMONAUX

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) récemment renommé syndrome métabolique ovarien polyendocrinien (SMOP) est une condition complexe et multifactorielle.

Le stress chronique et le cortisol élevé font partie des facteurs qui peuvent contribuer aux déséquilibres hormonaux associés au SOPK — notamment en perturbant l'axe hypothalamo-hypophyso-ovarien qui régule le cycle hormonal.

Il ne s'agit pas de dire que ton enfance "a causé" ton SOPK — mais de reconnaître que le stress chronique est un facteur parmi d'autres qui mérite d'être pris en compte.





L'ANXIÉTÉ CHRONIQUE

Quand ton système nerveux a appris à rester en vigilance, l'anxiété devient une sorte de fond sonore permanent.

Ton amygdale — le centre d'alarme du cerveau — reste en état d'alerte même quand il n'y a objectivement pas de danger.

Elle a appris que le danger peut surgir à tout moment. Alors elle surveille, toujours. C'est pour ça que l'anxiété chronique répond souvent mal aux solutions purement cognitives ("pense positivement", "relativise").

Ce n'est pas un problème de pensées — c'est un problème de système nerveux. Et ça se traite différemment.

LA DIGESTION

L'intestin et le cerveau sont reliés par le nerf vague, une autoroute bidirectionnelle qui transporte des informations dans les deux sens.

On dit souvent que l'intestin est le deuxième cerveau.

Quand le système nerveux est en alerte, la digestion est mise en veille (le corps a d'autres priorités).

Sur le long terme, cette perturbation chronique peut se manifester par le syndrome de l'intestin irritable, des ballonnements chroniques, des troubles digestifs inexpliqués, le SIBO ou d'autres pathologies.



CHAPÎTRE 4

Les schémas invisibles

Un système nerveux dérégulé ne se manifeste pas uniquement dans le corps physique. Il influence aussi profondément nos comportements, nos relations, et la façon dont nous nous percevons.



LE BESOIN DE TOUT CONTRÔLER

Si l'environnement de l'enfance était imprévisible, le contrôle devient un mécanisme de survie.

“Si je contrôle tout, rien de mauvais ne peut arriver par surprise”.

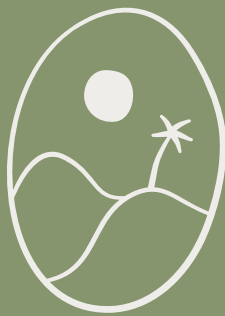
Ce qui était une stratégie dans l'enfance devient, à l'âge adulte, une source d'épuisement et de rigidité. Le besoin de contrôle n'est pas un défaut de caractère. C'est une stratégie de protection que ton système nerveux a apprise très tôt et qu'il n'a pas encore eu l'occasion de désapprendre.

LA DIFFICULTÉ À S'ARRÊTER

Les personnes qui ont grandi dans des environnements stressants, instables ou insécures n'ont pas forcément appris que le repos était sûr.

- Le repos peut être vécu comme une perte de contrôle.
- Le calme peut sembler inconfortable, car le corps est habitué à l'alerte.
- La productivité peut devenir une façon de se sentir utile, aimée ou en sécurité
- Se poser peut faire remonter la fatigue, les émotions ou l'anxiété accumulées

TU AS PORTÉ TELLEMENT DE CHOSES
QUI N'ÉTAIENT PAS À TOI.



IL EST TEMPS DE DÉPOSER

L'HYPERVIGILANCE RELATIONNELLE

Grandir avec une figure d'attachement instable ou absente apprend une chose au système nerveux : **les autres sont potentiellement imprévisibles, dangereux, ou absents.**

Résultat

à l'âge adulte, on surveille constamment les signaux dans les relations. On analyse les tons de voix, les silences, les micro-expressions.

On anticipe les conflits. On se prépare à être abandonné.

Ce n'est pas de la paranoïa. C'est un système d'alarme très bien calibré pour l'environnement d'origine mais qui tourne à plein régime dans un contexte où ce n'est plus nécessaire.

Il devient difficile dans ce contexte, de bâtir des relations saines et équilibrées.

D'autant plus si le partenaire a un style d'attachement évitant: panique à bord!



CHAPÎTRE 5

Comment commencer à s'en libérer

La bonne nouvelle c'est que le système nerveux est plastique. Il apprend, et il peut désapprendre. Ce qui a été programmé peut être reprogrammé. Pas du jour au lendemain, et pas par la seule force de la volonté mais avec des outils concrets.



COMPRENDRE AVANT DE RÉGULER

La première étape n'est pas de "faire des exercices de respiration". C'est de comprendre ce qui se passe.

Quand tu sais pourquoi tu réagis comme tu réagis, pourquoi ton corps se contracte, pourquoi l'anxiété monte, pourquoi tu as besoin de contrôler, c'est là que l'apaisement commence.

Tu passes de "je suis comme ça" à "j'ai appris ça pour me protéger". Cette compréhension n'est pas uniquement intellectuelle. Elle doit descendre dans le corps. C'est là que le vrai travail commence.

A. LE TRAVAIL SOMATIQUE — PAR LE CORPS

Les approches cognitives seules (parler, analyser, comprendre) ne suffisent souvent pas pour recâbler un système nerveux.

Parce que le trauma et le stress chronique sont stockés dans le corps autant que dans le mental. Les approches qui travaillent par le corps incluent ->

1. LA RÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX PAR LE TOUCHER

Le massage thérapeutique orienté système nerveux peut activer directement le parasympathique.

La stimulation du nerf vague via des points précis sur le visage, le crâne et le corps envoie un signal direct au cerveau : tu es en sécurité, tu peux te reposer.

2. LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Cette technique de respiration rythmée (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration) a fait l'objet de nombreuses études. Elle active le parasympathique, réduit le cortisol, et avec de la régularité, recalibre progressivement la réponse au stress.

3. L'EFT - EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

Cette technique vise à aider à réguler le système nerveux en associant l'attention portée à une émotion difficile à des tapotements doux sur certains points du corps.

Cette stimulation corporelle envoie au cerveau un signal de sécurité, là où le trauma a souvent laissé une empreinte d'alerte.

Des études suggèrent que l'EFT réduit le stress, l'anxiété et le cortisol.



4. LE MOUVEMENT DOUX ET INTUITIF

Le yoga doux, la marche en nature, la danse intuitive; ces formes de mouvement permettent au système nerveux de traiter et de relâcher les tensions stockées dans le corps.

Le sport intensif par contre lui peut activer le sympathique et augmenter le cortisol, à éviter donc dans un premier temps.

5. L'EMDR ET LES APPROCHES TRAUMA-INFORMÉES

Pour les personnes ayant vécu des traumatismes significatifs, l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) est une approche validée scientifiquement pour traiter les traces du trauma dans le système nerveux.

Celle-ci ne peut être pratiquée que par des thérapeutes reconnus.





B. LE TRAVAIL SUR LES CROYANCES - PAR L'ESPRIT

En parallèle du travail corporel, il est important de travailler sur les croyances qui ont été formées dans l'enfance.

"Je dois tout contrôler pour être en sécurité."

"Les autres finissent toujours par partir."

"Je ne mérite pas de me reposer."

Ces croyances ne sont pas des vérités, ce sont des conclusions tirées d'un contexte particulier et elles peuvent être revisitées.

C'est là qu'un accompagnement en coaching ou en thérapie peut faire une vraie différence: pas pour donner des réponses toutes faites, mais pour t'aider à trouver les tiennes.

C. LA RÉGULARITÉ PLUTÔT QUE L'INTENSITÉ

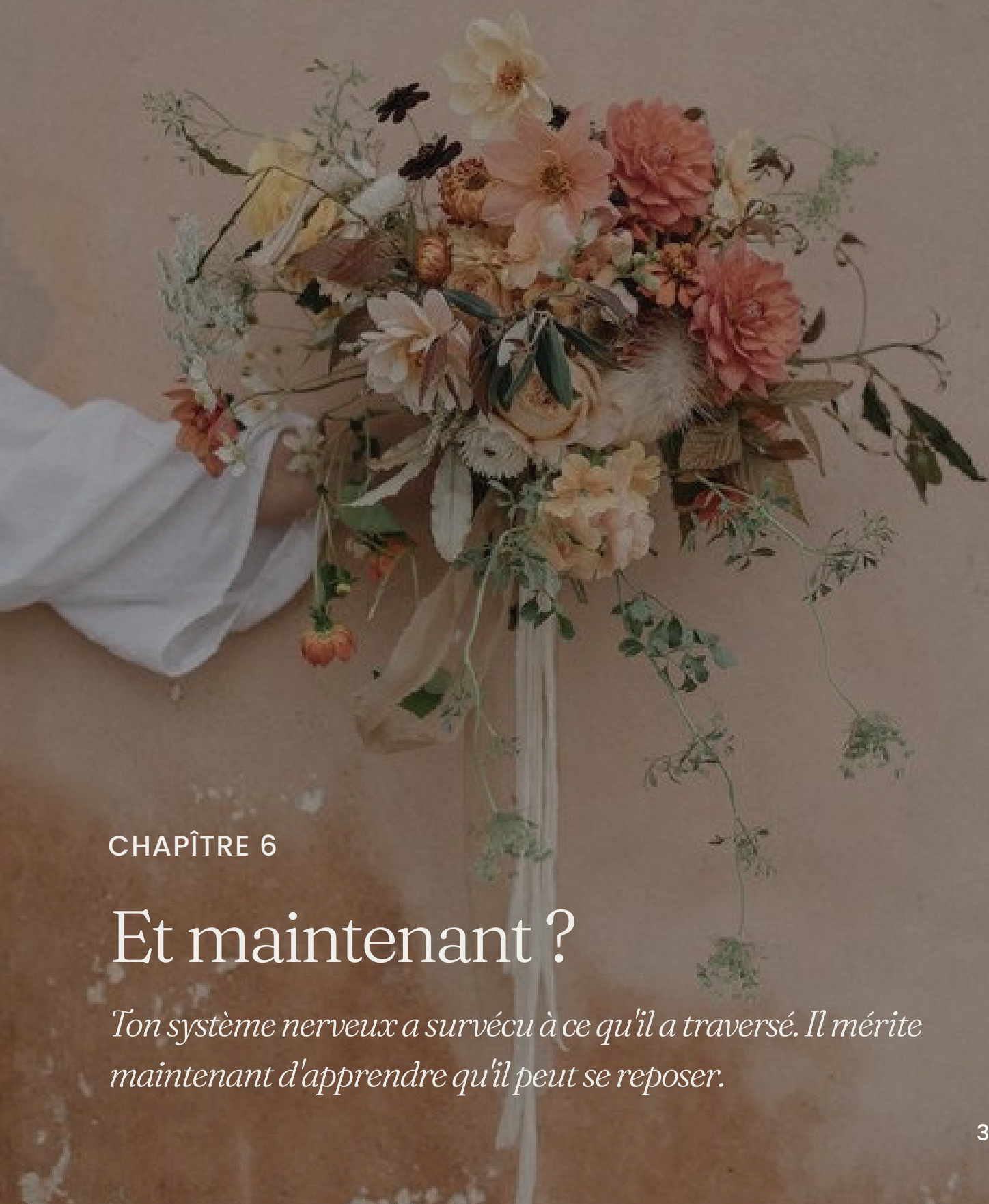
L'un des pièges c'est de vouloir "tout régler" rapidement.

Mais le système nerveux ne se recalibre pas en un week-end de retraite ou en un mois d'affirmations positives. Il se recalibre par la régularité; des petites doses quotidiennes de sécurité, de douceur, de présence à soi.

- Une séance de massage par mois
- Dix minutes de cohérence cardiaque chaque matin
- Un moment de mouvement doux chaque soir.

Ces rituels peuvent sembler modestes. Mais c'est exactement ce dont le système nerveux a besoin pour apprendre, progressivement, qu'il peut se reposer.





CHAPÎTRE 6

Et maintenant ?

Ton système nerveux a survécu à ce qu'il a traversé. Il mérite maintenant d'apprendre qu'il peut se reposer.

Comprendre le lien entre ton enfance, ton système nerveux et ta santé est une première étape.
Ce qui vient ensuite, c'est le travail concret, progressif, ancré dans le corps et dans la vie quotidienne.

Chez The Happy Lab, je propose deux types d'accompagnement qui travaillent exactement sur ce que tu viens de lire

COMMENT JE PEUX T'ACCOMPAGNER

Le coaching de vie

Un accompagnement qui travaille sur les croyances, les schémas et les mécanismes de protection qui t'épuisent.
Des questions puissantes qui t'aident à trouver tes propres réponses — et à construire une vie qui te ressemble vraiment.
Séance découverte · 30 min · **clique ici**

Les massages thérapeutiques

Des soins orientés système nerveux qui travaillent directement sur la régulation par le toucher. Chaque soin est conçu pour activer le parasympathique et donner à ton système nerveux un signal de sécurité profond.
Cabinet de Waterloo ou à domicile: **clique ici**



THE HAPPY LAB



J'espère que ce guide aura répondu à des questions que tu te posais, sans forcément trouver d'explication claire. Qu'il te redonnera espoir, et que les clés données au fil des pages t'aideront à avancer.

N'hésites pas à m'écrire si tu as des questions.

THE HAPPY LAB

le refuge pensé pour ceux qui se sentent déconnectés d'eux-mêmes

COACHING DE VIE
MASSOTHÉRAPIE
ATELIERS CRÉATIFS
BIJOUX D'INTENTION

Waterloo · Rhode-Saint-Genèse · À domicile

www.the-happylab.com

info@the-happylab.com

Veronica

Fondatrice de The Happy Lab
Coach & Massothérapeute