

ANDRÉ PERCEVAL

NOTRE CORPS
NOUS PARLE,
SACHONS
L'ÉCOUTER

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522551

Dépôt légal : novembre 2025

*À mes proches
Qui m'ont supporté pendant mes recherches*

*À mes patients
Qui m'ont fait confiance*

*Aux thérapeutes RSP
Qui ont cru en ce que nous faisons
Bernard, Arlette, Nicolas...*

Avant-propos

Ce livre s'adresse à tous ceux, professionnels de santé comme à toute personne, qui s'intéressent au bien-être physique autant que psychique. Chacun, à son niveau, trouvera au sein de ces pages les moyens d'enrichir ses connaissances ou de comprendre comment se construire un cadre de vie rempli de sérénité et d'harmonie.

La vie est un mystère qui ne doit rien au hasard. Chacune de ses étapes, guidée par cette connexion entre le corps et l'esprit, façonne notre personnalité. Nous engrammons des programmes, certains positifs et d'autres non. Quand notre corps physique nous envoie des messages de douleur ou de dysfonctionnement, c'est comme un seau qui déborde. Il convient de les décoder pour pouvoir le vider, rôle dévolu au système réparateur. Mais si le désordre persiste, c'est que ce dernier n'est pas en mesure d'agir : il peut être débordé par une agression trop forte ou bien dans l'impossibilité d'intervenir, car ce n'est pas de son ressort. C'est le cas des désordres psycho-émotionnels représentés par un robinet qui fuit et qui finit par faire déborder le seau.



Ce robinet représente la nature des somatisations qui ne se manifestent pas n'importe quand, n'importe comment, ni n'importe où, mais suivent des règles claires. Vous trouverez au sein de cet ouvrage l'ensemble des symboliques associées aux tissus et aux zones corporelles.

La RSP – Restauration Somato Psychique – ne traite pas la maladie, mais aide le patient à activer ses propres systèmes de défense. Grâce à son écoute et à son décodage, elle permet d'identifier le déclencheur, la nature du conflit en fonction du tissu et la zone qui servent de clignotant.

Une même situation entraînant une même suite de stratégies conduit au même résultat. C'est pourquoi nous sommes amenés à répéter régulièrement des comportements identiques. Il est possible de mettre en place des conduites plus conformes à nos aspirations pour tendre vers un futur apaisé.

Là, le système réparateur n'est plus en mesure d'agir. Il laisse la place au processus de cicatrisation psychique avec la prise de conscience de la relation qui existe entre la somatisation et des événements du passé analogues avec ceux d'aujourd'hui. La deuxième étape de ce processus est celle de la compréhension qui permet d'atténuer l'intensité de la souffrance par des « outils » spécifiques en fonction de la nature du désordre. Quant à la dernière étape, celle de l'acceptation, elle est l'affaire du patient et peut prendre un certain temps.

Se libérer de ces programmes « perturbateurs » est le chemin qui mène à l'harmonie. Il ne s'agit pas d'opposer la médecine scientifique à celle des émotions, mais de les inviter à collaborer pour que le patient demeure la priorité.

I

Notre corps nous parle
Engramme
et stockage
de notre histoire

J'éprouve l'émotion la plus forte
Devant le mystère de la vie.
Einstein

1 – Le mystère de la vie

De l'amour, mais pas que...

L'histoire de notre vie commence par un câlin, très souvent une histoire d'amour, d'intimité, de sensations et d'émotions. Le désir, la séduction, le partage avec l'autre de moments de sensualité et de plaisir est pour le docteur Gérard Zwang¹, de l'Institut de sexologie de Paris VII « *le plus grand luxe que puisse s'offrir la nature humaine* ». L'amour est un acte partagé qui peut permettre aux partenaires d'accéder à l'extase psycho-émotionnelle et physique, le septième ciel. Une sensation d'euphorie généralisée, due à la sécrétion d'endorphines dans le cerveau, est alors ressentie, suivie d'une impression de vide et de détente physique, mentale et émotionnelle. Mais il peut aussi laisser l'un ou l'autre des partenaires sur sa faim et côtoyer la frustration. Aussi faut-il avoir le bon partenaire au bon moment dans un bon environnement et ressentir cette notion de liberté qui permet de jouer de son corps, de ses envies, sans tabou ni contrainte.

L'amour, l'affection et la reconnaissance sont les baromètres de notre vie, ceux que nous portons à nos êtres chers tout comme à ceux pour qui nous avons de l'empathie. En échange, il y a toutes ces marques affectives que nous recevons de leur part. Ce ressenti affectif est la clef de notre bonheur et de nos envies avec un sentiment de plénitude, comme un soleil éblouissant au-dessus de nos têtes, ou, au contraire, un sentiment de vide au bord d'un gouffre à nos pieds.

Mais revenons au début de notre histoire, à notre câlin, qui associe aux sensations et aux émotions un pourcentage important de physiologie. Sur la ligne de départ de la « classique de l'ovule du mois », une course d'orientation, on ne compte pas moins de deux cents millions de spermatozoïdes, tous désirant l'emporter. Ils ont mis près de soixante-douze jours à se préparer et sont porteurs de la même histoire, celle du clan paternel imprimée dans les chromosomes. Le vainqueur aura le droit de pouvoir convoler avec mademoiselle ovocyte, porteuse, elle, du programme génétique du clan maternel, qui l'aura emporté face à six cents concurrentes dans une course à élimination qui, dans le jargon cycliste, prend le nom « d'Australienne ».

Reprenons la course des mâles. Pour l'emporter, le vainqueur doit faire preuve d'un sens tactique aiguisé et réaliser un vrai parcours du combattant. Le tissu vaginal dans lequel il est expulsé ne lui est pas toujours favorable du fait de son acidité, certains de ses congénères en faisant déjà les frais. Puis il lui faut franchir le col de l'utérus, une difficulté classée en première catégorie ! Les derniers passages avant le sommet ont un pourcentage élevé du fait de la glaire cervicale qui les rend difficiles et incite certains à abandonner. Franchir ce col n'est donc pas une mince affaire, mais, avec un peu de perspicacité, le spermatozoïde peut prendre l'ascenseur pour pénétrer dans l'utérus en profitant des courants ascensionnels de la glaire.

Le col n'est qu'une étape. Il lui faut faire preuve de feeling, bien suivre son GPS pour ne pas se tromper de trompe comme le font près de cinquante pour cent de ses collègues qui se retrouvent dans celle qui est vide ! Une fois dans la bonne, il n'est plus accompagné que par quelques centaines de ses compagnons. Il doit alors se montrer le plus malin et en laisser certains mener le peloton des échappées, arriver les premiers pour commencer le travail, celui de rendre la membrane pellucide de l'ovocyte plus perméable.