



# Quand les informations *sensorielles se brouillent*

L'hydratation influence la manière dont le corps se perçoit. Lorsque les fascias sont mal hydratés, ils peuvent provoquer des douleurs et perturber les informations transmises par leurs récepteurs : la coordination devient moins précise, la perception du mouvement se brouille, le geste se restreint... Notre système sensoriel se divise en deux fonctions complémentaires : l'intéroception et la proprioception.

## L'intéroception

Elle traduit tout ce que vous ressentez à l'intérieur : battements du cœur, envie de manger ou d'uriner, tension viscérale, chaleur, pression... C'est votre « météo personnelle », qui influence le stress, la détente et le bien-être. Elle est également à l'origine de nombreuses **manifestations corporelles liées aux émotions et à l'état psychique** – celles que l'on regroupe souvent sous le terme de **réactions psychosomatiques**.

## La proprioception

Elle vous renseigne sur la position de votre corps, sans même que vous ayez à le regarder. Grâce à elle, vous pouvez marcher les yeux fermés, trouver vos orteils dans le noir ou taper sur un clavier sans regarder vos doigts. En dialogue constant avec votre cerveau, ces deux systèmes lui fournissent les données nécessaires pour créer et ajuster une carte virtuelle de votre corps.

## *Le psychosomatique*

Le terme « psychosomatique » désigne l'influence réciproque entre l'esprit (*psyché*) et le corps (*soma*). Un stress, une peur ou une émotion forte peut se traduire par des sensations physiques concrètes : « boule dans la gorge », « ventre noué », afflux sanguin ou chaleur. À l'inverse, des sensations comme le souffle court, le « cœur qui s'emballe » ou une douleur persistante peuvent générer inquiétude, fatigue ou tristesse.

Le psychosomatique, c'est ce dialogue constant entre émotions et corps. Vos fascias, connectés à la fois au système nerveux et aux organes internes, en sont souvent le terrain d'expression privilégié : tensions, crispations ou douleurs diffuses traduisent parfois autant une expérience émotionnelle qu'un déséquilibre tissulaire.

EXPÉRIMENTEZ

# *Le balayage corporel en conscience*

\* Asseyez-vous. Fermez les yeux.

## **Premier passage – Observez sans rien changer**

\* Faites descendre lentement votre attention du sommet du crâne jusqu'à la plante des pieds. Sentez l'enveloppe de votre corps : sa densité, sa température, ses limites. Rendez visite à chaque zone sans jugement : tensions, douleurs, chaleur ou fraîcheur. Vous n'avez rien à modifier, seulement à écouter. C'est une première porte vers la perception de votre système fascial.

## **Deuxième passage – Relâchez le superflu**

\* Reprenez le même balayage, mais cette fois en laissant tomber les tensions inutiles. Plutôt que de contracter, abandonnez ce qui est en trop.

→ **Observez** : une simple pensée suffit à modifier votre tonus musculaire. C'est une nouvelle manifestation de ce lien corps-esprit-émotion que nous explorons.



### Somatotopie : la « carte virtuelle » du corps

La somatotopie est une représentation, une carte, des parties de votre corps sur votre cerveau. Ces zones sont représentées selon la richesse de leurs capteurs sensoriels. Les zones riches en capteurs sensoriels – mains, bouche, pieds – occupent une surface gigantesque de cette portion cérébrale.

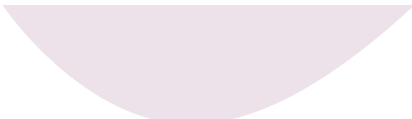
Ainsi, la moindre modification sur l'une de ces zones est ressentie comme disproportionnée. La bouche, par exemple, occupe une vaste portion de cette représentation, c'est

pourquoi un simple détartrage peut donner l'impression que la mâchoire entière a été transformée.

Cette carte montre que votre corps n'est pas seulement une réalité anatomique : c'est aussi une **représentation vécue** et sans cesse actualisée par le cerveau.

#### *\* Quand l'amygdale brouille les signaux*

On l'a évoqué précédemment (voir p. 18) : l'amygdale réagit au moindre signal de menace. Si elle interprète une sensation



comme dangereuse, elle amplifie la crispation et brouille les signaux transmis en continu par nos fascias.

Lorsqu'ils sont perturbés, ces messages deviennent confus, comme une radio mal réglée.

### \* *Douleur ou sensation ?*

La douleur, c'est le jugement que votre cerveau plaque sur l'un de ces messages perturbés, comme s'il collait en urgence une étiquette « DANGER » sur une sensation. Pour une blessure aiguë, ce mécanisme est vital, mais pour une douleur chronique, le cerveau devient un douanier trop zélé : il colle des étiquettes « DANGER » sur des sensations simplement intenses ; pas dangereuses.

Notre travail, c'est d'apprendre à votre cerveau à décoller cette étiquette. L'objectif est d'apprendre à sentir sans paniquer, de passer du statut de victime à celui d'explorateur curieux de ses sensations. C'est là que se trouve le chemin de la libération.

### **Les récepteurs sensoriels du fascia : une symphonie intérieure**

Vos fascias ne sont pas silencieux : ils bruissent en permanence grâce à une multitude de capteurs sensoriels (mécanorécepteurs) situés dans leurs couches. C'est même l'un des tissus les plus innervés de votre corps.

Ces récepteurs perçoivent tension, pression, étirement, vibration... et renvoient sans cesse ces informations vers le système nerveux.

### \* *Les fuseaux neuromusculaires*

Dans l'épaisseur de vos muscles, ils surveillent leur longueur et surtout la vitesse d'étirement. S'ils détectent que vous forcez trop vite, ils déclenchent une contraction réflexe pour protéger le muscle. Mais lors d'un étirement lent et progressif, l'alarme reste éteinte et le relâchement peut s'installer.

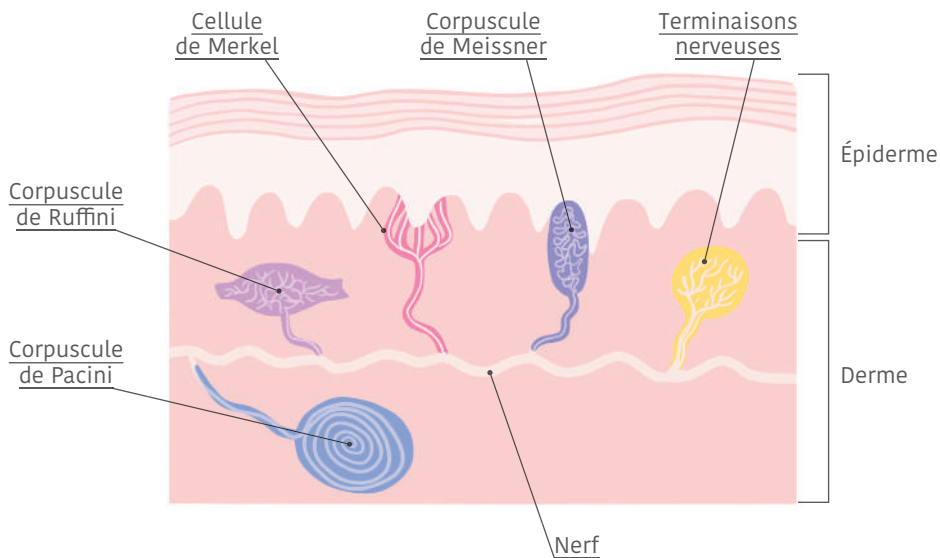
Gardez cela à l'esprit : étirer trop vite risque de bloquer le muscle au lieu de l'assouplir. Progressez lentement. Si vous prenez votre temps, vous gagnerez réellement en mobilité.

### \* *Les organes tendineux de Golgi*

À la jonction entre le muscle et son tendon, ils surveillent la tension. Lorsqu'elle devient trop élevée, ils déclenchent un signal de relâchement : une soupape de sécurité. En maintenant une posture ou un étirement modéré mais tenu, vous activez ces capteurs. Le muscle se détend de lui-même, améliorant la souplesse et réduisant le risque de blessure.

### \* *Les corpuscules de Pacini*

Ils sont sensibles aux pressions rapides, vibrations et accélérations. Ils affinent la perception des gestes dynamiques et participent à la coordination. Ajoutez à votre routine des rebonds, sauts légers ou exercices pliométriques. Cela entraîne vos capteurs de vitesse et améliore précision et réactivité. Pour vos massages : pistolet de massage, frictions rapides et massage vibrant activent ces capteurs.



### \* *Les corpuscules de Ruffini*

Ceux-ci préfèrent la lenteur : stimulés par une pression continue et des massages lents, ils envoient un signal d'apaisement au système nerveux. C'est grâce à eux qu'un massage doux ou un étirement prolongé procure cette impression de détente profonde.

### \* *Les récepteurs interstitiels*

Le fascia abrite une multitude de récepteurs moins connus, mais tout aussi essentiels : certains détectent directement la douleur, d'autres renseignent sur la position des articulations ou participent à l'équilibre du système nerveux autonome.

Ensemble, ils composent la musique subtile de votre perception corporelle. Lorsqu'ils

fonctionnent bien, votre « carte intérieure » reste lisible, vos mouvements fluides, vos sensations cohérentes. Mais quand le fascia se fige, la symphonie se désaccorde et le cerveau doit improviser à partir d'une fausse note.

### Retrouver la clarté

Comment réaccorder cette symphonie sensorielle lorsque les fascias sont altérés ?

En renforçant le lien entre votre corps et votre cerveau. Relâcher et réhydrater les fascias, c'est offrir au système nerveux l'occasion de mettre à jour sa « carte virtuelle » grâce aux informations issues de l'intéroception et de la proprioception. Les mécanorécepteurs peuvent alors renvoyer une nouvelle richesse de signaux, plus clairs et plus nuancés.



Si vous souhaitez réellement gagner en mobilité, sachez que le mouvement est la seule manière de réactiver et renforcer les circuits neuronaux !

À chaque geste, une véritable boucle sensori-motrice se met en marche : les nerfs moteurs envoient l'action, les nerfs sensitifs renvoient l'information et le cerveau renforce les

connexions neuronales, met à jour sa « carte virtuelle » du corps et ajuste le mouvement en continu.

Bougez en conscience, et accueillez chaque stimulus – de l'inconfort au bien-être – sans crainte. La confiance dans le changement n'est pas un luxe : c'est une condition indispensable pour retrouver votre équilibre.

**Mobilité + conscience corporelle + accueil des sensations =  
votre nouveau mantra**