



EBOOK GRATUIT

Ce que ton corps essaie de te dire...

(et que tu refuses d'écouter)



Naturopathie · Ostéothérapie · Médecine Chinoise

Samantha Clénet

samanthaclenet.fr



INTRODUCTION

Tu dis que ça va.

Tu continues d'avancer, de gérer, d'assurer. Comme si tout était sous contrôle.

Mais ton corps, lui... raconte autre chose.

Fatigue.

Tensions.

Troubles digestifs.

Émotions qui débordent... ou que tu bloques.

Tu t'adaptes. Tu repousses. Tu attends que ça passe. Mais ça ne passe pas vraiment.

Ton corps ne dysfonctionne pas. Il communique.
Et plus tu l'ignores... plus il parle fort.





1

TON CORPS NE FAIT JAMAIS N'IMPORTE QUOI

Dans toutes les approches que j'utilise – naturopathie, ostéothérapie, médecine chinoise, nutrition, énergétique – il y a une vérité simple :

le corps cherche toujours l'équilibre.

Mais quand tu tires trop, trop longtemps... Il compense. Puis il s'adapte. Puis il sature.

Et ce que tu appelles « problème » est en réalité un signal.



2

CE QUE TES SYMPTÔMES DISENT VRAIMENT

Ton corps est intelligent.

Chaque tension, chaque douleur, chaque déséquilibre est lié à quelque chose de plus profond.

En médecine chinoise :

Le Foie	Colère, frustration
Les Poumons	Tristesse, deuil
Les Reins	Peur, insécurité
La Rate	Surcharge mentale, ruminations

Quand une émotion n'est pas exprimée, elle ne disparaît pas. Elle s'imprime. Et avec le temps, elle peut se traduire par des douleurs, des troubles digestifs, une fatigue persistante ou des blocages énergétiques.



3

POURQUOI ÇA NE CHANGE PAS MALGRÉ TES EFFORTS

Tu fais peut-être déjà attention. Tu manges mieux. Tu prends soin de toi. Tu essaies de te reposer.

Mais quelque chose reste bloqué. Pourquoi ?

Parce que tu agis sur une partie... alors que tout est lié.

Corps	Structure, posture, tensions physiques
Nutrition	Alimentation, naturopathie, micronutrition
Énergie	Médecine chinoise, méridiens, Qi
Émotionnel	Libération, régulation, écoute intérieure

Si un seul de ces axes est ignoré, le déséquilibre se déplace... mais ne disparaît pas.

4

LE VRAI PROBLÈME : TU NE T'ÉCOUTES PLUS

Tu ressens des choses. Mais tu passes au-dessus. Tu minimises. Tu rationalises. Tu continues.

Tu es devenu(e) très fort(e) pour tenir

Mais plus vraiment pour t'écouter

C'est là que le corps intervient. Pas pour te freiner. Mais pour te ramener à toi.

Prends 2 minutes

Ferme les yeux. Respire doucement.

Pose ton attention sur une zone de ton corps où il y a une tension ou un inconfort.

« Qu'est-ce que je ressens ici... au-delà du physique ? »

« Qu'est-ce que je retiens en ce moment ? »

Ne cherche pas à bien faire. Juste à être honnête(e).
C'est souvent là que quelque chose commence à bouger.



Pour chaque affirmation, note de 0 à 3 :

0 = Pas du tout

1 = Un peu

2 = Souvent

3 = Presque tout le temps

TON CORPS

Je ressens des tensions régulières	0	1	2	3
J'ai des douleurs ou inconforts	0	1	2	3
Je suis fatigué(e), même après repos	0	1	2	3
Mon corps est souvent contracté	0	1	2	3
Je sens que mon corps accumule	0	1	2	3

TON ÉNERGIE

J'ai des coups de fatigue dans la journée	0	1	2	3
Je manque d'élan	0	1	2	3
Je me sens ralenti(e)	0	1	2	3
Je récupère difficilement	0	1	2	3
Je me sens vidé(e)	0	1	2	3

TES ÉMOTIONS

Je garde beaucoup pour moi	0	1	2	3
Je me sens stressé(e) ou anxieux(se)	0	1	2	3
Je suis à fleur de peau	0	1	2	3
J'ai du mal à lâcher prise	0	1	2	3
Je ne comprends pas toujours mes émotions	0	1	2	3

TON RAPPORT À TOI

Je me fais passer après les autres	0	1	2	3
J'ai du mal à dire non	0	1	2	3

Je ne m'écoute pas vraiment

0

1

2

3

Je prends peu de temps pour moi

0

1

2

3

Je me sens déconnecté(e) de moi

0

1

2

3



Tes résultats

0 – 15 points

Ton équilibre est encore présent
reste attentif(ve)

16 – 30 points

Ton corps commence à te parler clairement
il est temps d'écouter

31 – 45 points

Tu es en surcharge
tu compenses... mais ça ne tiendra pas

46 – 60 points

Ton corps crie ce que tu n'écoutes pas
la, il faut agir

7

CE QUE TON CORPS ATTEND VRAIMENT

Ton corps n'attend pas que tu en fasses plus.

Tu l'écoutes

Tu comprends

Tu relâches

Tu respectes tes limites

Mais surtout... que tu arrêtes de fuir.

8

UNE APPROCHE GLOBALE POUR TRANSFORMER EN PROFONDEUR

C'est pour ça que je ne travaille jamais « en surface ».

Ostéothérapie

Le corps, la structure, les fascias

Naturopathie & Nutrition

L'alimentation, les carences, la vitalité

Médecine Chinoise

L'énergie, les méridiens, le Qi

Libération émotionnelle

Le lien corps-émotions, la régulation

Parce que c'est l'ensemble qui crée l'équilibre. Et c'est cet équilibre qui permet au corps de se relâcher, se réguler, retrouver sa fluidité.

Conclusion

Ton corps ne te lâche pas. Il t'appelle.

Et plus tu attends... plus il devra parler fort.

La vraie question n'est pas :

« Est-ce que ça va passer ? »

Mais :

« Est-ce que tu es prêt(e) à t'écouter maintenant ? »

Passer à l'étape suivante

Si tu te reconnais dans cet ebook... ce n'est pas un hasard.

Je t'accompagne pour comprendre, libérer et rééquilibrer en profondeur.

samanthaclenet.fr



Samantha Clénet

Naturopathe · Ostéothérapeute · Praticienne en médecine chinoise · Nutrition