

La Tête & les Migraines

Quand le mental surchauffe...



1 Lecture psycho-émotionnelle



La tête est le sommet de notre être : le lieu où l'on pense, anticipe et analyse.

- **Centre de contrôle :**

La tête organise nos actions, nos décisions et notre perception du monde. Lorsque la pression mentale devient trop forte, le corps finit souvent par exprimer cette surcharge intérieure.

- **Effet "Cocotte-minute" :**

Migraines, tensions et sensation de tête pleine peuvent traduire un excès de réflexion, de contrôle ou de stress accumulé. Le mental "surchauffe" : c'est parfois un signal invitant à ralentir, relâcher la pression et réécouter ses émotions.

Signes d'une énergie bloquée "en haut" :

- pression dans le crâne,
- tension derrière les yeux,
- nuque contractée,
- respiration courte ou haute,
- difficulté à redescendre dans le corps.

2



Lecture énergétique

En énergétique orientale, la tête est un point de rencontre de nombreux méridiens. Lorsque le stress, la charge mentale ou les tensions émotionnelles s'accumulent, la circulation entre le haut et le bas du corps peut perdre sa fluidité.

L'énergie semble alors se concentrer dans la tête :

- pensées qui tournent,
- pression derrière les yeux,
- nuque tendue, respiration haute,
- et difficulté à redescendre dans le corps.



Ces pistes symboliques ne remplacent pas un avis médical ou thérapeutique.

La Tête & les Migraines



Quand le mental surchauffe...



Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

3

Exercice de redescente de l'énergie vers le bas du corps

1. Installez-vous confortablement, assis(e) ou allongé(e), le dos soutenu.
2. Fermez doucement les yeux et observez votre respiration sans la modifier.
3. Posez les doigts à la base du crâne (zone de la nuque).
4. Portez votre attention sur les sensations : chaleur, tensions, zones plus denses, relâchement.
5. À chaque expiration, imaginez que la respiration descend dans le corps (gorge → poitrine → ventre).
6. Laissez progressivement le poids de la tête se relâcher, sans chercher à "faire", seulement à observer.



Message des Nombres & des Arcanes

4



Ces symboles sont des alertes. Dès que la tension monte, identifiez votre profil du moment et passez à l'action :

Mode "Empereur" (Le 4) → Vous contrôlez trop

Le signal : Barre au front, nuque raide. Vous voulez tout verrouiller (planning, imprévus).

L'action : Lâchez prise. Reportez une tâche, délégez ou acceptez l'imprévu.

Mode "Bateleur" (Le 1) → Vous vous éparpillez

Le signal : Idées qui fusent, pensées en boucle, sensation de submersion.

L'action : Videz votre tête sur un papier. Sélectionnez UNE seule priorité et rangez le reste.



Mode "Soleil" (Le 7) → Vous sur-analysez

Le signal : Fatigue oculaire, impasse mentale. Vous forcez la réflexion logique.

L'action : Fermez les yeux 3 minutes. Coupez le mental et respirez. Laissez la réponse venir à vous plutôt que de la forcer.

LA CLÉ D'INTROSPECTION

5



La question intérieure :

Posez-vous honnêtement ces deux questions dans votre carnet :

1. Qu'est-ce que j'essaie de contrôler à tout prix en ce moment ?
2. Quelle émotion est-ce que j'empêche de descendre dans mon corps ?

L'affirmation positive :

"Je détends mon esprit. Je m'autorise à ne pas tout savoir et à laisser la vie couler en moi en toute sécurité."