

## Le Ventre

Quand les émotions ne se digèrent plus...



### 1 Lecture psycho-émotionnelle



Le ventre est souvent appelé le **“deuxième cerveau”**. Carrefour entre le corps et les émotions, il est intimement lié à notre ressenti, à notre intuition et à notre sécurité intérieure. Il nous aide symboliquement à accueillir, transformer et « digérer » les expériences de la vie.

- **Centre des émotions :**

Lorsque nous vivons des situations difficiles à accepter ou à intégrer, le ventre peut parfois devenir le lieu où s'accumulent tensions, inquiétudes et émotions non exprimées.

- **Effet “Trop à digérer” :**

Inconforts, tensions ou sensations de nœud au ventre peuvent symboliquement se manifester lorsque :

- nous retenons nos émotions au lieu de les exprimer,
- nous traversons une période d'inquiétude ou d'incertitude,
- nous avons du mal à accepter une situation ou un changement,
- nous absorbons les tensions des autres sans parvenir à nous en protéger.

**Signes d'une énergie bloquée dans le ventre :**

- Une sensation fréquente de nœud ou de boule au ventre.
- Une tendance à l'inquiétude ou à l'anticipation excessive.
- Une difficulté à écouter notre intuition.
- Une impression de ne pas réussir à « digérer » certaines situations de vie.
- Une hypersensibilité émotionnelle.



### Lecture énergétique 2

En énergétique orientale, le ventre abrite le centre de l'énergie vitale, de l'ancrage et de la force intérieure.

- **Lorsque l'énergie circule librement :** La personne se sent calme, centrée et en confiance. Elle accueille ses émotions sans se laisser submerger et avance avec stabilité et intuition.
- **Lorsque l'énergie stagne ou se bloque :** Les peurs, les inquiétudes et les tensions émotionnelles peuvent prendre davantage de place. Nous pouvons ressentir un manque de confiance, une difficulté à lâcher prise ou une sensation de vulnérabilité intérieure.

**Le message subtil :** *“Accueille ce que tu ressens au lieu de le retenir.”*

Le ventre invite à faire confiance à son ressenti, à digérer les expériences de la vie et à retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

## Le Ventre

Quand les émotions ne se digèrent plus...



### Le geste de rééquilibrage énergétique (L'exercice pratique)

# 3

Choisissez votre exercice selon votre humeur :

Exercice 1 : "**Le Souffle de la Digestion Émotionnelle**" (Pour apaiser)

1. Placez vos deux mains sur le ventre.
  2. Inspirez profondément en gonflant doucement l'abdomen.
  3. Retenez l'air quelques secondes.
  4. Expirez lentement en imaginant les tensions quitter votre ventre.
  5. Répétez en visualisant un espace de calme s'installer à l'intérieur.
- Répétez 7 fois.

Exercice 2 : "**L'Écoute du Deuxième Cerveau**" (Pour se reconnecter)

1. Fermez les yeux.
  2. Posez une main sur le cœur et une sur le ventre.
  3. Respirez lentement.
  4. Portez votre attention sur les sensations présentes dans votre abdomen.
  5. Accueillez simplement ce qui est là, sans chercher à le modifier.
- Pendant 2 à 3 minutes.

La question vibratoire : À la fin de l'exercice, posez-vous cette question et accueillez la réponse sans filtre : "*Quelle émotion ai-je besoin d'accueillir plutôt que de retenir ?*"



### Check-list

Votre ventre vous parle-t-il ? (Cochez ce qui résonne)

- J'ai souvent une boule au ventre.
- Je m'inquiète facilement.
- J'ai du mal à lâcher prise.
- Je garde mes émotions pour moi.
- Je ressens souvent du stress ou de l'anxiété.
- J'ai du mal à écouter mon intuition.

→ Si plusieurs cases résonnent, votre ventre vous invite peut-être à ralentir et à vous écouter davantage.



## Le Ventre

Quand les émotions ne se digèrent plus...



### Message des Nombres & des Arcanes

# 4

Ces symboles mettent en lumière votre rapport aux émotions, à la sécurité intérieure et à votre capacité à accueillir ce que vous ressentez.

**Mode "La Lune" (18) :** Endurance → Vous ressentez profondément ce qui se passe autour de vous.

- Le signal : Emotions amplifiées, inquiétudes ou confusion intérieure.
- L'action : Ecouter votre intuition sans vous laisser envahir par vos peurs.

**Mode "L'Impératrice" (3) :** Expression → Le ventre vous invite à laisser circuler ce qui demande à être exprimé.

- Le signal : Emotions retenues ou difficultés à verbaliser vos besoins.
- L'action : Donner une place à ce que vous ressentez avec bienveillance.



**Mode "Tempérance" (14) :** Equilibre → Vous êtes invité à retrouver l'harmonie entre le mental, le corps et les émotions.

- Le signal : Agitation intérieure ou sensation de déséquilibre.
- L'action : Ralentir le rythme et revenir à l'essentiel.



### LA CLÉ D'INTROSPECTION

# 5



#### La question intérieure :

Prenez quelques instants pour répondre spontanément :

1. Qu'est-ce que j'ai du mal à digérer aujourd'hui ?
2. De quoi ai-je besoin pour retrouver mon calme intérieur ?

#### Le défi de la semaine

Pendant 7 jours, lorsque une émotion inconfortable se présente, prenez quelques instants pour l'accueillir sans la repousser ni la juger.

#### L'affirmation positive :

*"J'accueille mes émotions avec confiance. Je suis en paix avec ce que je ressens."*

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

