

# POURQUOI JE ME SENS BLOQUÉ(E)

?

PAR ELODIE COLIN - KINÉSIOLOGUE



Un guide pratique pour comprendre ce que  
votre corps essaie peut-être de vous dire

# BIENVENUE

Si vous avez ce document entre les mains, ce n'est probablement pas un hasard.

Peut-être que vous ressentez :

- une fatigue inexpiquée
- une sensation de stagnation
- des schémas qui se répètent
- ou une impression de “blocage” sans raison claire

Ce guide a été conçu pour vous aider à remettre du sens sur ce que vous vivez, sans jugement et sans complexité.

👉 L'objectif n'est pas de “corriger” ce que vous êtes, mais de comprendre ce que votre corps exprime déjà pour vous.

*Elodie Colin*

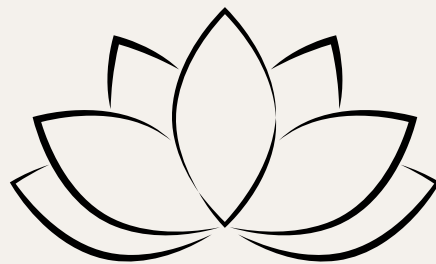
# LE SAVIEZ-VOUS ?

---

Le corps réagit souvent avant le mental.

Un stress non exprimé peut se traduire par :

- fatigue persistante
- tensions physiques
- émotions disproportionnées
- difficulté à prendre des décisions



---

👉 Le corps ne bloque pas “contre vous”, il s’adapte pour vous protéger.

# LES 5 SIGNES D'UN BLOCAGE ÉMOTIONNEL

- Fatigue qui ne disparaît pas malgré le repos
- Sensation de tourner en rond
- Difficulté à passer à l'action
- Émotions intenses ou instables
- Besoin de contrôle ou, au contraire, abandon total

---

✨ À retenir : un blocage n'est pas un arrêt, c'est  
une adaptation.

# EXERCICE N°1 : “OÙ JE LE RESSENS ?”

Prenez 2 minutes.

Fermez les yeux.

Et posez-vous cette question :

“Dans quelle zone de mon corps je ressens le plus de tension en ce moment ?”

Puis écrivez :

zone du corps : \_\_\_\_\_

sensation (lourdeur, chaleur, pression...) : \_\_\_\_\_

intensité (0 à 10) : \_\_\_\_\_



Ce n'est pas mental. C'est une observation.

# EXERCICE N°2 :

## “CE QUE ÇA ESSAIE DE ME DIRE”

COMPLÉTEZ SPONTANÉMENT :

“Si cette sensation pouvait parler, elle dirait :”

PUIS :

“Ce dont j’ai peut-être besoin en ce moment, c’est de...”



# EXERCICE N°3 : MINI VISUALISATION

*Fermez les yeux.*

*Imaginez une situation où vous vous sentez totalement aligné(e), léger(e), fluide.*

👉 *Où êtes-vous ?*

👉 *Comment est votre corps ?*

👉 *Qu'est-ce qui a changé ?*

*Notez 3 mots :*



# QUESTIONS D'INTÉGRATION

PRENEZ LE TEMPS DE RÉPONDRE :

- Qu'est-ce que je retiens de ce que je vis en ce moment ?
- Qu'est-ce que j'essaie de contrôler ?
- Qu'est-ce que je n'ose pas exprimer ?
- De quoi ai-je réellement besoin ?



# UN DERNIER MESSAGE

---

Vous n'êtes pas "bloqué(e)".

Vous êtes en transition.

Et toute transition demande :

- du temps
- de la conscience
- et parfois un accompagnement

👉 Le premier pas n'est pas d'aller mieux.  
C'est de commencer à s'écouter.



# ET MAINTENANT ?

✨ Si ce guide a résonné en vous, je peux vous accompagner plus en profondeur.



Prendre rendez-vous :

[JE RÉSERVE MA SÉANCE](#)

Élodie COLIN – Kinésiologue

<http://reiki-kinesiologie.com>