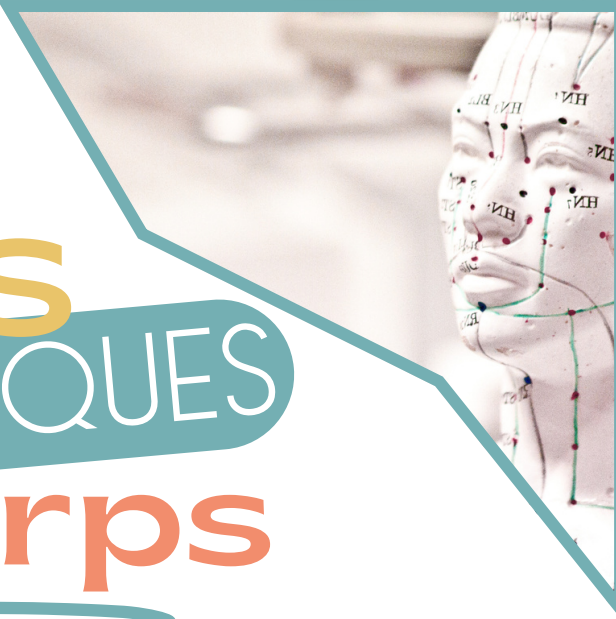




LES CHRONIQUES du corps

ÉDITION

MÉRIDIENS

SYMBOLIQUE

*Quand le corps cherche les mots
à mettre sur ses maux.*



Écoutessence

Kinésiole & bien-être
www.ecoutessence.fr

Mentions légales

Cet ouvrage a pour vocation d'apporter une lecture symbolique et pédagogique des méridiens, tels qu'ils sont observés et transmis par la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de deux mille ans à travers les textes, et depuis des millénaires à travers la pratique.

Il s'inscrit dans une approche d'écoute du corps, de compréhension des liens entre vécu, émotions et manifestations corporelles.

Ce livre ne constitue en aucun cas un manuel médical et ne remplace ni une consultation, ni un diagnostic, ni un traitement proposé par un médecin, un spécialiste de santé ou tout autre professionnel de santé qualifié.

Aucune information contenue dans cet ouvrage ne doit être interprétée comme un diagnostic médical, une prescription ou une recommandation thérapeutique.

Les pratiques et pistes de compréhension proposées sont complémentaires et doivent toujours être envisagées en parallèle d'un suivi médical adapté.

En cas de problème de santé, de symptômes persistants ou de pathologie diagnostiquée, il est impératif de consulter un professionnel de santé.

L'utilisation des informations proposées dans cet ouvrage relève de la responsabilité du lecteur.

Ce livre et l'ensemble de son contenu sont protégés par le droit d'auteur.

Toute reproduction, représentation, adaptation, traduction ou transmission, intégrale ou partielle, sous quelque forme que ce soit, sans autorisation écrite préalable de l'auteur, est strictement interdite.

Les interprétations symboliques, schémas pédagogiques et mises en lien proposés dans cet ouvrage constituent des créations originales de l'auteur.

© Écoutessence® – Lionelle Simonpieri

Dépôt légal : Janvier 2026

ISBN : 9791042480110 (attribué par Bookelis)

Publié en auto-édition sur Bookelis.com en Janvier 2026

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays.

L'auteur est seule propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Avant-propos

Ce livre est né d'un constat simple : trop souvent, nous cherchons des réponses à l'extérieur de nous, alors que notre corps ne cesse de nous en donner à chaque instant.

Depuis des années, j'accompagne des personnes en quête de sens, de mieux-être, ou simplement de soulagement. J'ai vu combien un simple symptôme – une douleur, une fatigue, une tension – pouvait se transformer en porte d'entrée vers une compréhension plus profonde.

Les méridiens, issus de la tradition chinoise, m'ont toujours semblé être un langage privilégié du corps. Ils relient nos organes, nos émotions, nos saisons intérieures. Ils révèlent que nous ne sommes pas fragmentés, mais traversés par un réseau vivant où chaque partie de nous dialogue avec les autres.

Ce livre n'est pas un traité médical, ni une vérité absolue. C'est un guide symbolique et pratique, une invitation à écouter autrement. Vous y trouverez des explications claires, des symboliques, mais aussi des pistes de réflexion.

J'ai voulu que vous puissiez le garder près de vous, l'ouvrir à tout moment, y trouver une réponse, un éclairage, un élan.

Mon souhait est que ces pages deviennent pour vous un compagnon de route : un livre à consulter quand le corps parle plus fort que les mots, quand vous cherchez un sens ou une direction.

Parce que je crois profondément que quand les maux trouvent leurs mots, un chemin de guérison s'ouvre déjà.

Bonne lecture à tous !

Lionelle Simonpieri – Écoutessence®



Sommaire

INTRODUCTION.....	1
Comment utiliser ce livre ?	
Que trouverez-vous dans ce livre ?	
Pourquoi les méridiens ?	
LES CINQ ÉLÉMENTS.....	2
COMPRENDRE LES MÉRIDIENS.....	4
Le rôle du Qi, du Yin/Yang et des cycles	
Les méridiens classiques et 8 merveilleux	
Points et trajets : l'essentiel à retenir	
CHAPITRE 1 – ÉLÉMENT BOIS introduction.....	7
Foie (Le grand planificateur).....	8
Vésicule Biliaire (Gardienne de vos choix).....	10
CHAPITRE 2 – ÉLÉMENT FEU introduction.....	12
Cœur (Le centre de votre royaume intérieur).....	14
Intestin Grêle (Le trieur).....	15
Maître Cœur (Le protecteur).....	17
Triple Réchauffeur (Le grand harmoniseur).....	19
CHAPITRE 3 – ÉLÉMENT TERRE introduction.....	21
Estomac (Le grand réceptacle).....	22
Rate / Pancréas (La nourricière silencieuse).....	24
CHAPITRE 4 – ÉLÉMENT MÉTAL introduction.....	26
Poumon (Le maître du souffle).....	27
Gros Intestin (Le libérateur).....	29
CHAPITRE 5 – ÉLÉMENT EAU introduction.....	31
Reins (Le gardien de vos racines).....	32
Vessie (Le grand canal d'évacuation).....	34
CHAPITRE 6 – LES MERVEILLEUX VAISSEAUX introduction.....	36
Du Mai – Vaisseau Gouverneur (Pilier du Yang et porte vers la conscience supérieure)..	38
Ren Mai – Vaisseau Conception (Le gardien de l'équilibre Yin et des émotions).....	40
Chong Mai – La Mère du Sang (Gardien de l'énergie et du sang).....	42
Dai Mai – Le Vaisseau Ceinture (L'anneau de cohésion énergétique).....	44
Yin Wei Mai – Le Protecteur Intérieur (Lasso d'énergie et gardien de l'ancrage).....	46
Yang Wei Mai – Le Protecteur Extérieur (Gardien de l'Énergie de surface).....	48
Yin Qiao Mai – Le Gardien Intérieur (Régulateur du Yin).....	50
Yang Qiao Mai – Le Gardien Extérieur (Canal de la vigilance et de la clarté).....	52
CHAPITRE 7 – RÉCAPITULATIF DES MÉRIDIENS.....	54
L'horloge des méridiens (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau).....	54
Tableau synthèse des 12 méridiens principaux + 8 merveilleux.....	55
Points d'acupression - principaux.....	56

Sommaire

CHAPITRE 8 – QUAND LE CORPS PARLE.....	57
• Rétention – constipation, difficulté à lâcher.....	58
• Ballonnements – surcharge digestive, difficulté à assimiler.....	59
• Fatigue profonde – épuisement, manque d'élan.....	60
• Troubles du sommeil – difficultés d'endormissement, réveils nocturnes.....	61
• Douleurs lombaires – reins fatigués, manque de soutien intérieur.....	62
• Oppression thoracique – souffle court, poitrine serrée.....	63
• Hypercontrôle – tensions, irritabilité, difficulté à relâcher.....	64
• Ruminations mentales – pensées envahissantes, mental qui tourne en boucle..	65
• Manque d'ancrage – instabilité, difficulté à se poser.....	66
• Diarrhées chroniques – instabilité, difficulté à retenir.....	67
• Soupirs fréquents – respiration bloquée, tension émotionnelle retenue.....	68
• Tensions cervicales et épaules – charge portée, difficulté à relâcher.....	69
• Sensation de vide intérieur – perte de sens, manque de direction.....	70
• Difficulté à exprimer ses émotions – gorge serrée, mots retenus.....	71
• Difficulté à poser des limites – épuisement relationnel, suradaptation.....	72
• Maux de tête récurrents – surcharge mentale, pression interne.....	73
• Difficulté à prendre une décision – hésitation, tiraillement intérieur.....	74
• Nœud à l'estomac – appréhension, inquiétude, tension anticipatoire.....	75
• Envies de sucre – grignotage émotionnel, compensation.....	76
• Douleurs pelviennes fonctionnelles – sécurité, territoire, intimité.....	77
• Sensation de lourdeur dans les jambes – fatigue ancienne, difficulté à avancer..	78
• Corps tendu en permanence – hypervigilance, état d'alerte constant.....	79
• Sensation d'être coupé(e) de son corps – dissociation, suradaptation.....	80
• Points clés transversaux.....	81
GLOSSAIRE.....	82
CONCLUSION – ÉCOUTER C'EST DÉJÀ GUÉRIR.....	85

Introduction

Comment utiliser ce livre ?

Ce livre n'est pas fait pour être lu d'une traite.

Il est pensé comme une bible personnelle, un support d'exploration à ouvrir quand le corps manifeste un signal ou qu'une situation demande du sens.

Vous pouvez le lire de manière linéaire, suivre le fil des méridiens et des éléments, ou l'ouvrir au hasard, selon ce qui vous appelle à un moment donné.

Lorsqu'un symptôme, une émotion ou une sensation apparaît, laissez-vous guider vers le méridien concerné.

Lisez, observez ce qui résonne, notez vos ressentis, vos prises de conscience, vos questions.

Il n'y a rien à réussir ni à forcer.

Ce livre est avant tout une invitation à dialoguer avec votre corps, à votre rythme.

Que trouverez-vous dans ce livre ?

Ce livre n'est pas un manuel médical.

Il n'a pas vocation à diagnostiquer ni à soigner.

Il s'agit d'un guide symbolique et introspectif, conçu pour vous aider à :

- reconnaître les grands équilibres et déséquilibres liés aux cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau),
- comprendre la fonction et la symbolique de chaque méridien,
- mettre des mots sur ce que vous vivez au quotidien à travers des exemples concrets,
- explorer vos propres pistes de réflexion grâce à des questions ouvertes.
- disposer de repères pratiques pour soutenir les méridiens et accompagner certains maux du quotidien.

Chaque chapitre se lit comme une rencontre avec une part de vous-même.

Vous pouvez suivre un fil précis... ou simplement vous laisser guider.

Les termes chinois sont transcrits en pinyin simplifié, sans accents tonals, afin de privilégier la lisibilité.

Quand le corps parle

Nous avons appris à écouter les mots... mais rarement les maux.

Pourtant, le corps ne cesse de nous adresser des signaux : une tension, une fatigue, une douleur diffuse, un blocage récurrent.

Ces messages ne sont pas des ennemis à faire taire, mais des voix intérieures qui cherchent à se faire comprendre.

Pourquoi les méridiens ?

Dans la tradition de la médecine chinoise, les méridiens sont des canaux invisibles qui irriguent notre énergie vitale.

Chacun est relié à un organe ou un viscère, et reflète bien plus qu'une fonction biologique : il exprime une émotion, une attitude intérieure, une manière d'être au monde.

Comprendre les méridiens, c'est apprendre à lire les symboliques cachées derrière nos symptômes, nos réactions, nos cycles de vie.

Un voyage intérieur

Chaque méridien est comme un personnage de votre histoire.

Certains sont discrets, d'autres bruyants, mais tous ont quelque chose à vous dire.

En les écoutant, vous ouvrez la voie d'une reconnexion plus profonde à vous-même.

“Quand les mots se taisent, les maux reprennent la parole. Ce livre est une invitation à les écouter.”

LES CHRONIQUES du corps

ÉDITION
MÉRIDIENS
SYMBOLIQUE

Et si chaque douleur, chaque tension, chaque réveil nocturne était un message que votre corps tente de vous transmettre ?

Les méridiens, issus de la médecine traditionnelle chinoise, sont comme des voix invisibles qui traduisent vos émotions et vos expériences en langage corporel.

Dans ce livre, découvrez :

- les 5 éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau) et leurs organes associés,
- les 12 méridiens principaux et leurs messages symboliques,
- les 8 Merveilleux Vaisseaux, gardiens des grandes étapes de vie,
- des tableaux clairs et une horloge énergétique pour comprendre vos rythmes,
- des exemples issus du vécu corporel pour relier symptômes et émotions.

Accessible et pédagogique, ce livre vous accompagne comme une boussole intérieure. Il ne remplace pas un suivi médical, mais il ouvre un chemin de compréhension et d'écoute de soi.

À qui s'adresse ce livre ?

- À celles et ceux qui veulent donner du sens à leurs symptômes.
- Aux curieux qui cherchent une approche globale et symbolique du corps.
- Aux praticiens de bien-être et thérapeutes qui souhaitent enrichir leur pratique.

À propos de l'autrice

Je suis Lionelle Simonpieri, fondatrice d'Écoutesse, cabinet d'accompagnement psycho-corporel, émotionnel, énergétique et structurel.

J'accompagne au quotidien des personnes en recherche d'équilibre émotionnel et corporel.

Praticienne certifiée et qualifiée, j'ai une approche professionnelle, ancrée et humaine : écouter le corps, c'est déjà commencer à guérir.

www.ecoutesse.fr



*Quand le corps cherche les mots
à mettre sur ses maux.*

Prix France : **24.99€**

ISBN : 9791042480110

