

# Endocrino-psychologie et trauma

## Quand les glandes racontent nos émotions FOCUS SUR LA THYROÏDE

Une exploration du dialogue entre le système nerveux, le cerveau et les glandes hormonales — et de ce que ce dialogue révèle sur nos blessures les plus profondes.

# Le corps comme lieu du trauma

Lorsqu'on parle de trauma, on pense spontanément au système nerveux, au cerveau, à l'amygdale, à la mémoire traumatique, à l'hypervigilance. Pourtant, une part discrète mais essentielle de l'histoire se joue aussi dans nos glandes endocrines, en particulier la **thyroïde** et les **surrénales**.

L'endocrino-psychologie propose de regarder nos émotions, nos réactions et même certaines formes de souffrance psychique comme l'expression d'un **dialogue constant** entre le système nerveux, le cerveau et les glandes hormonales. Quand il y a trauma, ce n'est donc pas seulement « dans la tête » ni seulement « dans les nerfs » : c'est aussi dans la manière dont nos glandes modulent l'énergie vitale du corps, sa chaleur, sa vitesse, sa capacité à réagir ou à se figer.

- ① L'endocrino-psychologie offre une lecture intégrative du trauma : ni purement psychologique, ni purement biologique, mais profondément incarnée.

# La thyroïde : une glande au cœur de nos émotions

Du point de vue endocrino-psychologique, la thyroïde joue un rôle central dans la coloration de nos émotions. On peut la voir comme une **pédale d'accélérateur ou de frein** qui influence notre rythme interne : rythme des pensées, des gestes, du cœur, de la respiration, de la température et du métabolisme.

## Émotions d'augmentation vitale

Joie, élan, enthousiasme, colère — tout va plus vite, plus fort, plus chaud.

- Rapidité et précision des mouvements
- Vasodilatation, sensation de chaleur
- Brillance du regard, vivacité de la voix
- Clarté de l'esprit, énergie explosive

## Émotions de dépression vitale

Tristesse, abattement, peur paralysante — tout ralentit, se refroidit, se contracte.

- Lenteur, faiblesse musculaire
- Sensation de froid, pâleur
- Voix éteinte, ralentissement mental
- Fatigue généralisée, paralysie

Les mêmes contrastes se retrouvent entre la colère et la peur intense. Dans la **colère**, la thyroïde et les surrénales s'emballent : gestes puissants, voix forte, énergie explosive. Dans la **peur aiguë**, la thyroïde peut être comme « mise en arrêt » brutal : paralysie, voix brisée, frissons, froid. Nos émotions ne sont donc pas des phénomènes abstraits : elles correspondent à des états endocriniens très concrets.

# Trauma et dérèglements vitaux : quand la glande ne suit plus


Le trauma survient lorsque le système nerveux est dépassé par un événement ou par une répétition de situations qu'il ne peut plus intégrer. Dans ces moments-là, les glandes jouent elles aussi une partition extrême.

## Choc aigu

Accident, agression, menace directe — mobilisation brutale de l'axe surrénales-thyroïde : cœur qui bat très vite, respiration accélérée, sueurs, hypervigilance, tension musculaire. Puis un état de « creux » après coup : grande fatigue, sensation de froid, ralentissement, impression d'être vidé.

## Trauma complexe

Climat de peur, de dénigrement ou d'instabilité répétés, surtout dans l'enfance. Le système endocrinien s'habitue peu à peu à des états de stress répétés, avec des alternances entre hyperactivation et épuisement. La personne se construit sur un « réglage » thyroïdien et surrénalien biaisé.

 Fatigue chronique, troubles du sommeil, difficultés de thermorégulation, variations de poids, douleurs diffuses, sensibilité particulière au stress : ce ne sont pas que des « fragilités » psychologiques. Ce sont aussi les marques d'un système endocrino-nerveux qui a longtemps été en sursurrégime, ou au contraire sous-alimenté en énergie vitale.

# La thyroïde, l'amour et le lien : une lecture énergétique des blessures

L'endocrino-psychologie propose également une lecture hormonale de l'amour, du lien et des attachements. La joie, l'euphorie, la sensation d'être « porté » par une relation ou par une passion sont étroitement liées à une **augmentation de l'activité thyroïdienne**.



## Aimer, c'est s'activer

Gestes rapides, esprit vif, voix plus forte, rougeur du visage, yeux brillants : les manifestations d'une stimulation accrue de la thyroïde, d'un surcroît d'énergie vitale mobilisée par la relation.



## Perdre, c'est chuter

La perte, l'abandon, la rupture brutale ou le manque chronique d'amour peuvent entraîner de véritables « chutes » thyroïdiennes : tristesse, refroidissement, ralentissement global, parfois jusqu'au désespoir.



## Attachement sécurisant

Soutient une thyroïde qui peut monter et descendre en douceur, sans se dérégler. La régulation émotionnelle reste souple et accessible.



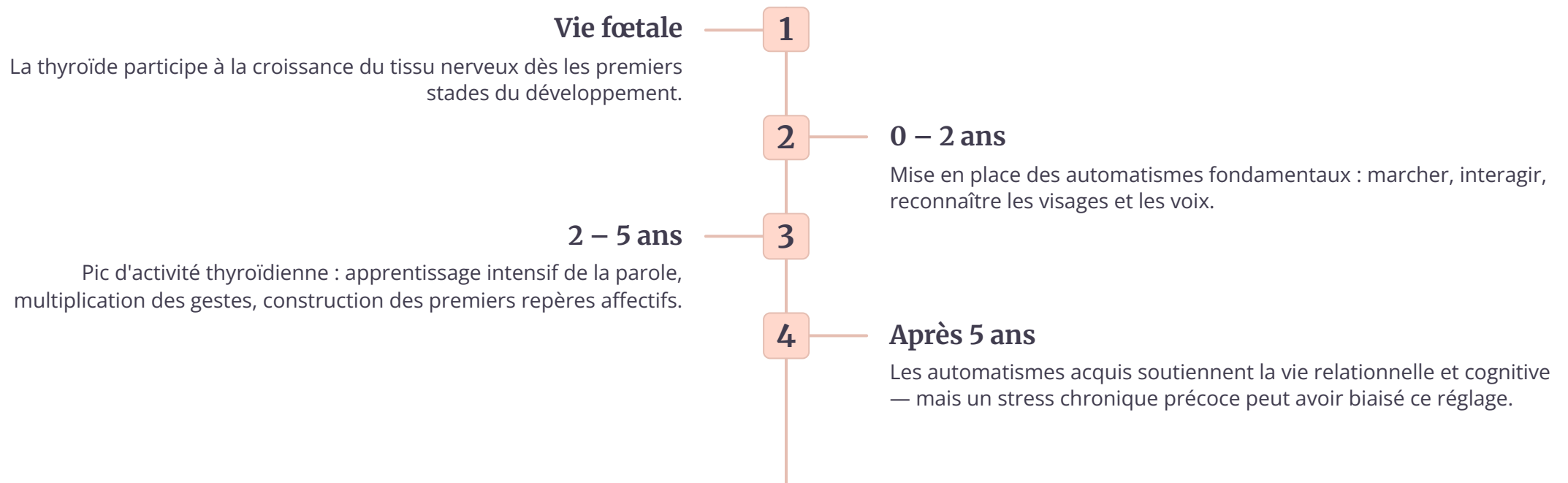
## Attachement insécurisant

Expose à des oscillations extrêmes : suractivation passionnelle suivie de grandes chutes vitales, dépendance émotionnelle, difficultés à réguler ses états internes.

Sans réduire l'amour à une hormone ni l'attachement à une glande, cette approche invite à reconnaître que nos histoires relationnelles laissent aussi des traces dans notre physiologie la plus intime.

# La thyroïde, le cerveau et le langage : construire ou fragiliser la résilience

Un autre volet majeur de l'endocrino-psychologie concerne le **développement de l'enfant**. La thyroïde intervient très tôt dans la maturation du système nerveux : dès la vie fœtale, puis dans les premières années, elle participe à la croissance du tissu nerveux, à l'acquisition du langage, de la mémoire et des automatismes.



✓ Cela ne signifie pas que tout est figé à 5 ans, ni que les personnes ayant souffert sont condamnées. Travailler sur le trauma, c'est aussi offrir une **seconde chance** à un système endocrino-nerveux qui a dû se construire dans des conditions difficiles.

# De la compréhension à la guérison : pourquoi cette approche est utile

Introduire l'endocrino-psychologie dans la réflexion sur le trauma permet de relier plusieurs éléments souvent vécus mais mal compris : émotions, énergie, fatigue, douleurs, vitesse intérieure, variations de poids ou de température. Elle montre que la **mémoire traumatique s'exprime aussi à travers des états hormonaux**.

## Le corps « toujours trop »

Trop rapide, trop chaud, trop tendu. Le système endocrinien reste en état d'alerte chronique, incapable de redescendre vers le repos.

## Le corps « toujours pas assez »

Fatigué, froid, ralenti. La flamme intérieure semble en veille permanente, l'énergie vitale inaccessible.

## Les voies de la guérison



### Respiration & tremblements

Approches corporelles qui libèrent les tensions stockées dans le système nerveux autonome.



### Qi Gong & mouvement

Pratiques qui resynchronisent le rythme interne et restaurent la souplesse du système endocrinien.



### Psychothérapies & EMDR

Méthodes travaillant sur les mouvements des yeux ou la relation sécurisante pour aider cerveau et corps à se réparer.

La résilience, vue par l'endocrino-psychologie, c'est la capacité retrouvée de nos glandes et de notre système nerveux à **vibrer ensemble sans se détruire** : à s'activer quand la vie l'exige, à se calmer quand le danger est passé, à soutenir nos élans d'amour, de créativité et de relation sans s'épuiser. C'est aussi cela, profondément, le chemin qui permet au corps, marqué par le trauma, de ne plus seulement « se souvenir », mais de commencer à raconter autrement son histoire.