

Vous vous sentez stressé, speedé ou au contraire fatigué, déprimé ? Et si cela venait de votre thyroïde ? Six millions de français sont touchés par des problèmes de thyroïde. Mais d'abord, qu'est-ce que la thyroïde ? Quel est son rôle dans l'organisme ? Et quels peuvent être ses dysfonctionnements ?

Description, fonctionnement et troubles

La thyroïde est une petite glande située dans le cou, en arrière de la pomme d'Adam. Elle mesure six centimètres de haut sur six centimètres de large et ne pèse pas plus de 30 grammes.

Comme toutes les glandes, la thyroïde fabrique des hormones : la thyroxine (T4) et la tri-iodothyroxine (T3), qui augmentent la quantité d'oxygène consommée par l'organisme.

La T4 est produite en grande quantité, elle est transformée à l'intérieur des cellules en rT3 (dont l'essentiel repart dans la circulation sanguine), et en T3 qui est l'hormone active.

Il y a une autre glande appelée hypophyse qui intervient pour réguler les hormones thyroïdiennes. L'hypophyse est une petite glande rattachée au cerveau et située à la base du crane. Elle fabrique une hormone régulatrice, qui agit directement sur la thyroïde : la TSH (thyroïdostimuline). La TSH a pour rôle de stimuler la thyroïde lorsque le taux des hormones thyroïdiennes dans le sang vient à baisser. Lorsque le taux de T3 et T4 est trop élevé, la TSH est alors mise au repos.

Des problèmes de santé apparaissent lorsque la thyroïde devient trop peu active (hypothyroïdie) ou trop active (hyperthyroïdie). Les troubles thyroïdiens touchent plus fréquemment les femmes que les hommes.

Urgence ou lenteur

Dans le cas d'hyperthyroïdie, la thyroïde est trop active, va trop vite. On peut alors se demander quel est l'intérêt de la personne à aller vite, à être speedée. On s'apercevra alors que, dans bien des cas, la personne a vécu une situation d'urgence, une situation dans laquelle il a fallu agir vite pour exister, pour s'en sortir, voire pour survivre. Dans le cas d'hypothyroïdie, au contraire, la thyroïde ralentit. On peut alors se demander quel est l'intérêt pour la personne de ralentir. On s'apercevra alors bien souvent dans ce cas que la personne a vécu une situation dans laquelle elle aurait souhaité

avoir plus de temps pour agir.

Un cas d'hyperthyroïdie

Mme B a un nodule de 6 cm sur 4 cm dans la thyroïde. Depuis l'âge de 4 ans, elle est pressée d'aller à l'école et d'acquérir des connaissances. Sa mère ne l'envoie à l'école qu'à l'âge de 6 ans. Ici, les chiffres révèlent des informations sur des âges auxquels Mme B a vécu des choses qui ont programmé ses problèmes de thyroïde. Lors d'une consultation, Mme B se remémore une scène de son enfance dans laquelle elle voit ses frères et soeurs plus âgés jouer à un jeu de société. Mme B est seule dans un coin de la pièce. Ses frères et soeurs ne jouent pas avec elle, car elle est trop petite et ne peut pas comprendre le jeu de société. Mme B se sent rejetée, abandonnée et très seule. Elle imagine que si elle grandit plus vite et que si elle acquiert des connaissances, elle pourra jouer avec ses frères et soeurs et du coup, ne plus être seule et exister. Là, on trouve la cause de l'empressement de Mme B à grandir et acquérir des connaissances : c'est la seule façon pour elle d'exister. Donc, Mme B a cette programmation et croyance en elle : « je dois me presser pour exister ».

Un cas d'hypothyroïdie

Mme A a un nodule à la thyroïde. Elle dit que depuis toujours, elle n'a pas assez de temps pour tout faire, qu'il faudrait que les journées durent 48 heures. Elle dit aussi qu'elle est perfectionniste et qu'il lui faut du temps pour tout faire à la perfection, notamment dans son travail. Bref, Mme A aime prendre son temps. Elle a une hypothyroïdie. En questionnant Mme A sur son enfance par rapport à la problématique du temps, on retrouve deux événements. Mme A se remémore une scène à l'école. Elle n'a pas fait son devoir car elle n'en a pas eu le temps et l'instituteur la dispute. A ce moment, elle se dit que si elle avait eu plus de temps, elle aurait pu faire son devoir et du coup, ne pas être disputée. Elle met alors en place la croyance « j'ai besoin de temps car sinon je vais me faire disputer ». Le deuxième événement que Mme A retrouve est un moment où son père lui demande de ramasser les feuilles dans la cour de la maison. Mme A le fait mais rapidement car elle préfère aller jouer. Son père la gronde car elle n'a pas bien fait. Mme A se forge alors les croyances « je dois faire

les choses à la perfection car sinon je vais me faire disputer » et « j'ai besoin de temps pour faire les choses à la perfection ». On rejoint la croyance fondée à l'évènement à l'école « j'ai besoin de temps car sinon je vais me faire réprimander », ce qui crée un stress. Cette croyance, ancrée une deuxième fois, programme Mme A par rapport au temps.

Se libérer de la notion de temps

Nous voyons bien dans les cas précédents que les deux personnes sont conditionnées par rapport au temps, soit en voulant agir vite, soit en voulant agir lentement. Ces conditionnements rejoignent souvent une croyance existentielle profonde, telle que « je dois agir vite ou lentement pour exister, vivre ou me sentir bien. » Lorsqu'une personne présente un dysfonctionnement de la thyroïde, il est donc important d'observer ses réactions face au temps. Une fois retrouvé(s) l'évènement ou les évènements qui a/ont programmé la personne par rapport à la notion de temps, il suffit de l'aider à modifier cet évènement, y apporter une solution dans l'esprit afin de modifier sa croyance « je dois aller vite » ou au contraire « j'ai besoin de temps ». Si l'on arrive à modifier la croyance, à faire en sorte que le temps n'ait plus d'importance, la thyroïde pourra éventuellement reprendre un fonctionnement normal.

Elodie Mourrain



Formée à la PNL et au Bio décodage par Christian Flèche, à la Sophrorelaxation et à la Psycho-généalogie par l'Institut

Cassiopée, Elodie Mourrain pratique aujourd'hui différentes techniques de soins et accompagne aussi bien les malades que les personnes en difficulté émotionnelle ou recherchant un mieux être ou une détente. www.seliberer.com