

Stéphane Docoche

RETROUVER L'ÉQUILIBRE

L'intelligence du vivant

Collection *Autour du vivant*

Stéphane Docoche

Retrouver l'équilibre

Comprendre son corps, apaiser son esprit, nourrir sa vie

© Stéphane Docoche, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0093-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Stéphane Docoche

Chiropracteur – Paris et Montfort-l'Amaury

Le livre fondateur de la collection « Autour du vivant »

« Le corps ne ment jamais,
il attend simplement qu'on l'écoute. »

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit – électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

Ce livre ne remplace en aucun cas un avis médical, un suivi thérapeutique ou une prise en charge adaptée.

Les informations qu'il contient ont pour but d'informer, d'inspirer et de favoriser une meilleure compréhension du corps et de l'équilibre intérieur.

« Ce livre est une invitation à l'écoute, à la douceur et à la cohérence. »

NOTE DE L'AUTEUR

Ce livre est né de milliers de rencontres.

Des corps fatigués, tendus, silencieux.

Des hommes et des femmes venus chercher un soulagement,
et qui, souvent sans le savoir, cherchaient surtout à se retrouver.

Au fil des années, j'ai compris que derrière chaque douleur
se cache une histoire.

Que sous chaque tension vibre une émotion.

Et qu'au-delà des déséquilibres apparents,
le corps cherche simplement à rétablir la cohérence entre la structure, le
ressenti et la chimie du vivant.

C'est cette compréhension, à la fois simple et profonde,
que j'ai voulu partager ici.

Pas sous forme de méthode, ni de théorie,
mais comme une invitation à l'écoute :
écouter son corps, ses rythmes, ses besoins, sa sagesse naturelle.

Le corps ne trahit jamais.

Il s'adapte, il protège, il attend qu'on l'entende.

Et lorsque cette écoute revient, la vie recommence à circuler.

Puissent ces pages t'aider à renouer avec cette évidence :

tu fais partie du vivant,
et le vivant sait s'équilibrer,
si on lui en laisse la chance.

Ce livre propose une approche globale de la compréhension du corps et de ses
équilibres.

Il ne se substitue pas à un avis médical, à un diagnostic ou à un suivi
thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.

Les prénoms et certaines situations évoqués dans ce livre ont été modifiés.

Certains récits sont des synthèses de plusieurs expériences réelles afin de préserver l'anonymat des personnes concernées.

Toute ressemblance avec une personne identifiable serait involontaire.

« *Le soin commence là où naît l'attention.* »

DÉDICACE

À celles et ceux qui cherchent à se comprendre.

À ceux qui ont oublié d'écouter leur corps,
et à ceux qui apprennent à lui faire confiance à nouveau.

À la vie, dans tout ce qu'elle a de fragile, d'intelligent et de beau.

Ce livre est souvent ouvert dans un moment de déséquilibre.

Quand le corps fatigue.

Quand quelque chose résiste.

Quand on sent confusément que ce qui se joue n'est pas seulement physique,
qu'on ne sait plus par où commencer.

Si c'est ton cas, prends ton temps.

Tu es au bon endroit.