

Ancrage au calme

Mon ancre de sécurité : l'ancrage au calme

Cet outil est votre refuge intérieur. Utilisez-le à tout moment pour vous recentrer, apaiser une émotion intense ou simplement clore une séance en douceur.

Quand l'utiliser ?

- Avant une séance pour vous préparer.
- Pendant une séance si une émotion devient trop forte.
- Après une séance pour intégrer le calme.
- À tout moment de la journée où vous vous sentez stressée ou dispersée.

La Méthode en 3 étapes :

- **Posture** : Asseyez-vous ou allongez-vous. Placez une main sur votre cœur & l'autre sur votre ventre.
- **Respiration** : Fermez les yeux. Inspirez lentement par le nez en sentant votre ventre se gonfler, puis expirez doucement par la bouche. Répétez 3 fois.
- **Mantra** : Répétez intérieurement, comme un murmure :
« Je suis ici, en sécurité. J'accueille ce moment avec douceur. »

Restez ainsi quelques instants, jusqu'à ce que vous sentiez votre rythme cardiaque ralentir et un sentiment de paix s'installer.