

Rituel d'ancrage
Durée : environ 15 minutes
À faire dans un espace calme, seul-e, en toute bienveillance.



1. Prépare l'espace

Allume une bougie si tu en as une.
Assieds-toi confortablement sur une chaise, les pieds au sol.
Ferme les yeux.
Respire profondément trois fois.

2. Visualise

Imagine que tu es enveloppé(e) d'une bulle énergétique, une bulle de protection.
Ressent l'énergie protectrice de cette bulle.
Tout ton corps ressent la sécurité, protégé à l'intérieur de cette bulle comme dans une armure céleste.
Tu peux enfin relâcher toutes les tensions.
Tu ressens le calme et la sécurité se propager dans ton corps, de la tête au pieds.
Tu te sens détendu(e) et serein(e).
Reste quelques secondes dans cet instant de bien-être.
Puis pose ton attention sur tes pieds contre le sol.
Ressens l'ancrage à la matière, au temps présent.
Enfin, pose ton attention sur ton dos contre le dossier de la chaise.
Et ressens que tu es ancré(e).

4. Dialogue

Tu peux dire à haute voix : « *Je suis ici. Je suis en sécurité. Je reviens doucement à moi, à ma paix intérieure.* ».
Prends le temps de vivre ces paroles. De les ressentir dans chaque cellule de ton corps, de les vibrer, de les incarner.

5. Remontée

Quand tu te sens prêt(e) à revenir, demande à la bulle de garder l'emprunte cette sensation de bien-être incarné et de t'accompagner à chaque fois que tu l'imagineras.
Reprend trois grandes inspirations profondes en gardant cette sensation que, désormais, tu es en sécurité.
Rouvre les yeux.
Reviens ici.
Bois un verre d'eau.
Écris si tu veux.

