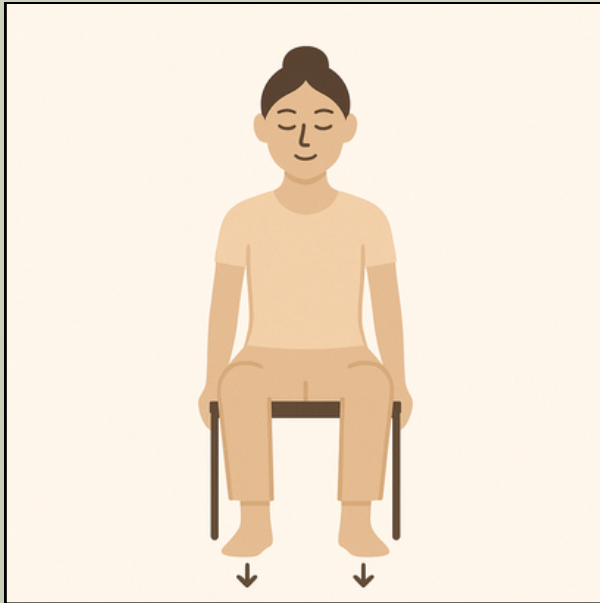


ANCRAGE CORPOREL

SENTIR SES APPUIS



DURÉE

3 à 5 minutes

OBJECTIFS

- Recentrage corporel
- Apaisement immédiat
- Diminution de l'agitation mentale

✿ REVENIR À L'INSTANT PRÉSENT PAR LE CORPS ✿

- **Installe-toi dans une position confortable.** Assieds-toi sur une chaise, les pieds bien posés au sol, à plat, légèrement écartés. Le dos est droit, mais sans tension, la tête posée naturellement dans l'axe de la colonne. Les mains reposent sur les cuisses, paumes détendues. Prends quelques instants pour ajuster ta posture, jusqu'à ce qu'elle devienne stable et agréable.
- **Ferme doucement les yeux et observe tes sensations corporelles.** Sens le contact du siège sous ton bassin, le poids de ton corps sur la chaise, le contact de tes pieds sur le sol. Ressens comment ces appuis te soutiennent. Ne cherche pas à changer quoi que ce soit, laisse simplement ton attention se poser sur ces points de contact.
- **Respire calmement.** À chaque inspiration, sens ta colonne vertébrale s'allonger légèrement, comme si l'air te redressait de l'intérieur. À chaque expiration, laisse le poids du corps descendre doucement vers le sol, comme si tu t'enracinait un peu plus à chaque souffle. Respire lentement, sans effort, en suivant le rythme naturel de ta respiration.
- **Approfondis la perception de tes appuis.** Sens la chaleur sous tes pieds, tes jambes, la stabilité du sol qui te porte. Observe les micro-mouvements de ton corps à chaque respiration : le bassin qui s'ajuste, la cage thoracique qui bouge légèrement. Si ton esprit s'évade, ramène-le avec douceur vers les sensations de contact avec ton corps.
- **Reste quelques instants dans cet état d'ancrage.** Observe ce que tu ressens et où cela se manifeste dans le corps : par exemple un apaisement dans le thorax, un relâchement des muscles du dos, une présence plus pleine au niveau du bassin. Laisse cette stabilité s'installer doucement, comme une base solide à partir de laquelle tu peux te recentrer à tout moment.
- **Quand tu te sens prêt(e), rouvre les yeux.** Observe comment ton corps se sent maintenant : plus lourd, plus calme, plus présent. Garde cette sensation d'appui au niveau corporel quelques instants avant de reprendre le fil de ta journée.



ANCRAGE CORPOREL

SENTIR SES APPUIS

NOTES PERSONNELLES