

SOS DÉCLENCHEMENT — 3 ANCRAGES

Quand la honte, la culpabilité ou l'hypervigilance montent, voici 3 gestes simples pour retrouver un peu d'air — approche spirituelle, non thérapeutique.

Ancrage 1 — Nommer apaise

- Dis à voix haute : 1 sensation + 1 émotion + 1 besoin
- Ex. : “gorge serrée / tristesse / besoin de douceur”

Ancrage 2 — Respiration & 3 appuis

- Expire plus longtemps que tu n'inspires (4–6 cycles)
- Sens 3 appuis physiques (pieds, dos, main)

Ancrage 3 — Phrase repère

- Répète : “Là, maintenant, je suis en sécurité.”
- Pose la main sur la zone qui réagit le plus

Pour aller plus loin

- 📺 Session Clarté 15' (offerte) à trouver sur mon site
- N'oublie pas d'écouter l'audio qui accompagne

Accompagnement non thérapeutique. En cas de détresse, contacte un·e professionnel·le de santé.

