

Exercices pour apaiser l'insécurité et retrouver ton centre

Et si quelques gestes simples pouvaient t'aider à retrouver une base stable quand tout semble flou ?

Ces rituels doux te permettent de revenir à ton corps, de calmer l'agitation intérieure, de restaurer ton ancrage et de renforcer ton sentiment de sécurité.

À pratiquer en moins de 7 minutes, pour t'enraciner, respirer, relâcher le stress... et retrouver un espace intérieur plus calme, à toi.

Durée : 7 minutes

Quand ? Quand tu te sens instable, confuse, agitée, ou que ton corps cherche un repère intérieur.

✦ Étapes de l'exercice

1. Ancrage doux

Assieds-toi confortablement ou tiens-toi debout, pieds bien posés au sol. Ferme les yeux et place une main sur ton cœur, l'autre sur ton bas-ventre. Respire lentement 3 fois.

🗣 Dis à voix haute ou en silence :

« Je suis ici. Mon corps est avec moi. Je peux m'enraciner maintenant. »

2. Tapotements de sécurité (tapoter chaque point environ 10 secondes)

- **Tranche de la main (point karaté)**

Je suis prête à créer un espace sûr en moi.

- **Sous les yeux**

Je laisse mon système se calmer.

- **Sous le nez**

Je suis en sécurité ici et maintenant.

- **Sous le menton**

Je peux relâcher la tension.

- **Sous la clavicule**

Je me reconnecte à mes fondations.

- **Sous le bras (niveau soutien-gorge)**

Je retrouve ma stabilité, doucement.

- **Coin interne des sourcils**

Je suis assez pour être ici, comme je suis.

- **Coin externe des yeux**

Je mérite de me sentir soutenue.

3. Intégration

Place les deux mains sur ton cœur. Respire 3 fois profondément.

Dis à voix basse :

« Je suis là. Je suis en sécurité dans mon propre corps. »