# *Ancrage intérieur*

REVENIR À SOI QUAND TOUT DEVIENT TROP



## Un chemin guidé pour retrouver de l'espace intérieur.

AMANDINE LAVILLAT

Si tu es ici, c’est peut-être que quelque chose en toi cherche à ralentir.

Pas pour abandonner.
Mais pour respirer autrement.

Cet espace n’est pas une solution rapide.
C’est une invitation à revenir doucement vers toi.

Ce que tu tiens entre tes mains n’est pas simplement un ebook.

C’est un espace guidé.

Prends le temps.
Respire entre les pages.
Laisse les mots t’accompagner plutôt que les parcourir.

# Pourquoi on se sent submergé

*Quand tout semble trop présent*

Il existe des moments où rien d’extérieur ne change vraiment…
et pourtant, tout devient lourd à l’intérieur.

Les pensées tournent.
Les émotions prennent plus de place.
Le corps fatigue sans raison évidente.

Ce n’est pas un manque de force.
C’est souvent un manque d’espace intérieur.

Et cet espace ne se crée pas en faisant plus.
Il se crée en revenant à soi.

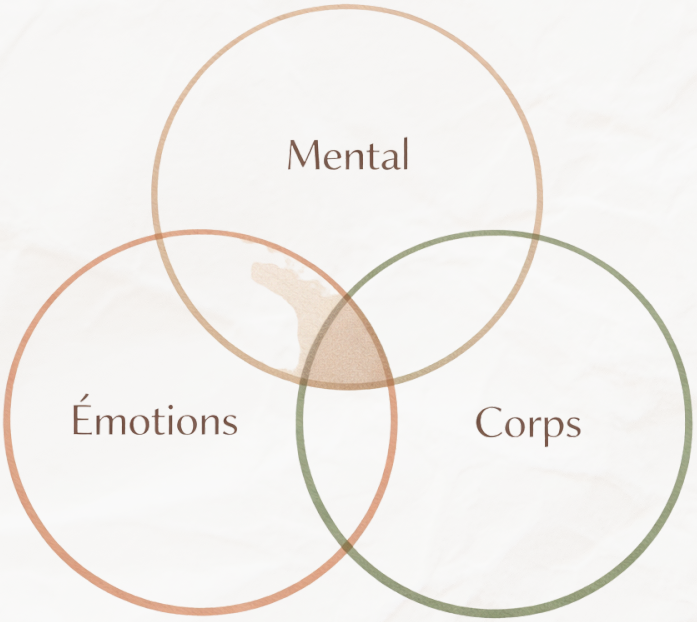
# Le triangle intérieur

*Mental, émotions, corps : une danse intérieure*

Ton mental cherche à comprendre.
Tes émotions cherchent à être ressenties.
Ton corps cherche à être entendu.

Quand l'un prend trop de place, l'équilibre se perd.

L'ancrage ne consiste pas à contrôler.
Il consiste à reconnecter.



# Ce que tu ressens est normal

*Tu n’es pas “trop”.*

Peut-être que tu as entendu que tu étais trop sensible.
Trop intense.
Trop dans ta tête.

En réalité, ton système est simplement plus réceptif.

Le problème n’est pas ton intensité.
Le problème est de devoir porter seule ce que tu ressens.

# Si tu te reconnais ici…

Peut-être que tu ressens profondément.

Peut-être que ton esprit ne s’arrête jamais vraiment.

Peut-être que tu as appris à continuer malgré la fatigue intérieure.

Tu analyses beaucoup.
Tu ressens intensément.
Tu veux bien faire… même quand tu es épuisée.

Et parfois, tu te demandes :

“Pourquoi est-ce si difficile pour moi alors que tout semble simple pour les autres ?”

Si ces mots résonnent en toi,
ce n’est pas parce que tu es trop.

C’est peut-être simplement parce que personne ne t’a appris à revenir à toi.

# Respiration d'ancrage

*Descendre en toi :*

Assieds-toi confortablement.

Ferme les yeux et Pose une main sur ton cœur.
Inspire lentement par le nez.
Laisse ton ventre s'ouvrir.

Expire doucement par la bouche.

Imagine que ton attention descend lentement de ta tête vers ton cœur, à chaque expiration et Observe ce qui apparaît.

Répète 5 fois.

*Peut-être que cela te semble simple.*
*Peut-être même trop simple.*

*Pourtant, revenir à la respiration est souvent le premier pas vers un retour à soi.*

*Tu n'as pas besoin de ressentir quelque chose d'extraordinaire.*
*Le simple fait de t'arrêter est déjà un changement.*

# Scan corporel guidé

*Revenir dans ton coprs*

Ferme les yeux si c’est confortable.

Observe :

- ton front
- ta mâchoire
- tes épaules
- ton ventre.

Où ressens-tu une tension ?

N’essaie pas de la changer.
Observe simplement.

*Certaines sensations peuvent surprendre.*
*D’autres peuvent sembler absentes.*

*Tout est juste.*

*Ton corps ne parle pas toujours fort.*
*Parfois il murmure.*

# Micro pause intérieure

*Créer de l’espace*

L’ancrage ne demande pas de longues heures.

Parfois, 60 secondes suffisent.

Inspire.
Ressens tes pieds.
Laisse tomber les épaules.

Rien à réussir.
Juste être.

# Écriture guidée

*Ce que je n’ai jamais dit*

Écris sans filtre :

- Ce que je ressens mais que je ne dis pas…
- Ce que j’aimerais arrêter de porter…
- Ce que j’aimerais enfin m’autoriser…

# Accueillir sans corriger

*Laisser être*

Tu n’as pas besoin d’aller mieux immédiatement.

Accueillir ce qui est déjà là est souvent le premier pas vers l’apaisement.

# Question profonde

*Observer sans fuir*

Pose-toi cette question :

“Qu’est-ce que je ressens quand je ne fais rien ?”

Note ce qui vient.

# Silence guidé

Pose ce livre.
Respire.

Reste simplement avec toi pendant une minute.

# Un moment pour simplement être

Avant de continuer,
prends un instant.

Peut-être que tu n’as rien à comprendre ici.

Peut-être que tu peux simplement respirer.

Laisse ces mots être une pause.

Rien à faire.
Rien à réussir.
Juste être ici.

Revenir à toi, doucement

Ce protocole n’est pas une obligation.
C’est une invitation.

# *Pourquoi*

## UN CHEMIN SUR PLUSIEURS JOURS

L’ancrage n’est pas un instant.
C’est un mouvement.

Ces prochains jours ne sont pas un programme à réussir.
Ils sont une invitation à expérimenter différemment ton espace intérieur.

# Jour 1

**RALENTIR**

Aujourd’hui, ton intention n’est pas de faire plus.
Elle est de remarquer ton rythme.

Observe :

À quel moment accélères-tu sans t’en rendre compte ?
Quand ressens-tu une pression intérieure à aller plus vite ?

Nous avons souvent appris que ralentir signifiait perdre du temps.
Pourtant, ralentir permet de revenir à soi.

Exercice :

Choisis un moment simple dans ta journée.
Marche volontairement plus lentement pendant trois minutes.

Ressens tes pieds.
Observe ta respiration.
Laisse ton attention revenir dans ton corps.

Il n’y a rien à réussir.
Juste expérimenter.

# Jour 2

**RESSENTIR**

Aujourd’hui, tu ne cherches pas à comprendre.
Tu choisis simplement de ressentir.

Pense à une émotion présente récemment.

Pose-toi ces questions :

Où se situe-t-elle dans mon corps ?
Est-elle chaude, froide, lourde, légère ?

L’objectif n’est pas d’analyser.
L’objectif est d’observer.

Les émotions ne demandent pas toujours des réponses.
Elles demandent souvent une présence.

# Jour 3

**RESPIRER**

Assieds-toi confortablement.

Pose une main sur ton ventre.

Inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4.
Sens ton ventre se gonfler.

Garde l'air 2 secondes.

Expire doucement par la bouche en comptant jusqu'à 6.

Imagine que l'expiration libère les tensions accumulées.

Répète ce cycle pendant 5 respirations.

Si ton esprit s'échappe, ramène-le doucement vers le mouvement de l'air.

La respiration n'a pas besoin d'être parfaite.
Elle a seulement besoin d'être consciente.

# Jour 4

**ECRIRE**

Aujourd’hui, tu écris sans chercher à être cohérente.

Commence par :

“Ce que je n’ai jamais osé dire…”

Continue pendant quelques minutes.

Laisse les mots sortir même s’ils semblent confus.

Personne ne lira ces lignes.
Cet espace est uniquement pour toi.

# Jour 5

**ECOUTER**

Ferme les yeux quelques instants.

Demande intérieurement :

“De quoi ai-je besoin aujourd’hui ?”

Peut-être du repos.
Peut-être du silence.
Peut-être de mouvement.

Accueille la première réponse sans la juger.

# Jour 6

**ACCEUILLIR**

Aujourd’hui, observe tes pensées sans chercher à les modifier.

Chaque fois qu’une critique intérieure apparaît,
répète doucement :

“Je peux être ici sans me juger.”

L’accueil n’est pas une faiblesse.
C’est une ouverture.

# Jour 7

**INTEGRER**

Prends un moment pour revenir sur ces derniers jours.

Qu’as-tu remarqué ?
Y a-t-il eu un instant de calme ?
Une prise de conscience ?

Même les changements subtils sont importants.

L’ancrage est un processus.
Il ne s’arrête pas ici.

Peut-être que rien ne semble avoir changé radicalement.

Ou peut-être que quelque chose s’est déplacé doucement.

L’ancrage agit souvent en silence.

Si cet espace t’a aidé,
c’est peut-être que quelque chose en toi est prêt à aller un peu plus loin.

L’ancrage n’est pas une destination.
C’est un chemin qui se révèle étape après étape.

J’ai créé d’autres espaces pour accompagner différents moments de ce chemin :

- FAITH (exploration intérieure)
- Journal d’introspection, se reconnecter autrement
- Chemins de lumière, avancer à son rythme

Chaque création est une porte différente.
Peut-être que l’une d’elles t’attend déjà.

Je crée des espaces pour celles et ceux qui ressentent profondément et cherchent à se retrouver