

ANCREE



- Tu as le droit de ralentir -

Tu peux lire ce guide d'une
traite ou picorer une page.

Tu peux le refermer maintenant
ou y revenir dans trois
jours.

Rien n'est obligatoire ici.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Comprendre (sans se juger)



ANCREE

- Tu as le droit de ralentir -

Pourquoi ton rythme s'est accéléré ?



Tu n'es pas épuisée parce que tu es fragile.

Tu es fatiguée parce que ton système est en surcharge depuis longtemps.

Ton cerveau a appris à :

- anticiper,
- gérer,
- s'adapter,
- tenir.

Même quand ton corps dit stop, lui continue.

Non pas contre toi, mais par habitude.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Pourquoi ralentir fait peur ?



Ralentir déclenche souvent de l'inconfort, pas du soulagement immédiat.

Pourquoi ?

Parce que ton cerveau préfère ce qu'il connaît, même si ça fatigue.

Aller vite, faire beaucoup, gérer en permanence : c'est devenu ton "normal".

Ralentir, au début, ressemble à un danger :

- peur de perdre le contrôle,
- peur de décevoir,
- peur de ne plus être "assez".

Ce n'est pas un échec.

C'est un réflexe neurologique.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Ce que ton cerveau sait faire (et que tu peux utiliser)



Bonne nouvelle : ton cerveau n'est pas figé.

On parle de plasticité cérébrale.

En clair : il peut apprendre de nouvelles façons de faire, même à l'âge adulte.

Mais il apprend par répétition douce, pas par contrainte.

Ce ne sont pas les grandes résolutions qui créent le changement.

Ce sont les micro-expériences répétées, sans pression.

Un petit arrêt.

Un petit choix différent.

Un micro-moment réel.

C'est comme ça que ton système se rassure et s'ajuste.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Pourquoi on ne va PAS te demander une routine stricte



Créer une habitude ne demande pas :

- de la volonté,
- de la discipline,
- de “s’y tenir”.

Ça demande :

- que ce soit simple,
- possible même les jours difficiles,
- non culpabilisant.

C’est pour ça que, dans ce guide, on ne va rien ajouter à ta charge.

On va enlever, alléger, autoriser.

Les exercices qui suivent ne sont pas là pour te changer. Ils sont là pour envoyer un message clair à ton cerveau :

“Je peux ralentir. Et je suis en sécurité.”

Tu as le droit de ralentir. Même maintenant.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Les 3 micro-libérations Ancrée



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

1

Ce que je peux arrêter ce mois-ci

Intention de l'exercice

Cet exercice n'est pas là pour te demander de changer.

Il est là pour t'aider à enlever, pas à ajouter.

Quand on est fatiguée, ce n'est pas parce qu'on ne fait pas assez.

C'est souvent parce qu'on porte trop.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Consigne

Prends quelques minutes.

Lis les exemples ci-dessous, puis choisis deux choses maximum.

Pas plus.

Il ne s'agit pas de grandes décisions.

Seulement de petits allègements possibles.

Ce mois-ci, je m'autorise à lâcher

Tu peux t'inspirer de ces exemples :

- Répondre immédiatement à tout
- Être disponible pour tout le monde
- Faire les choses "comme il faut"
- M'expliquer ou me justifier
- Dire oui quand j'ai envie de dire non
- Continuer quand mon corps dit stop

Ou écrire les tiennes :

1. _____

2. _____



ANCREE

- Tu as le droit de ralentir -

□ Phrase d'ancrage

Complète cette phrase, sans chercher la perfection :

Ce mois-ci, je m'autorise à ne plus _____

_____.

Rappel important

Tu n'as pas à réussir cet exercice.

Tu n'as pas à appliquer ce que tu écris tous les jours.

Le simple fait de te l'autoriser est déjà un allègement.

Tu peux revenir à cette page quand ça déborde.

Ou passer à la suite.

Tout est juste.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Consigne

Lis les exemples.
Choisis un seul micro-moment.
Pas celui qui fait rêver.
Celui qui te semble le plus facile à t'autoriser.

Exemples de micro-moments possibles

Tu peux en choisir un, ou t'en inspirer :

- Boire un café ou un thé seule, en silence
- M'asseoir 5 minutes sans téléphone
- Regarder par la fenêtre et respirer
- Marcher lentement jusqu'au bout de la rue
- Rester sur le balcon, même peu de temps
- M'allonger quelques minutes sans dormir

J'écris le mien

Mon micro-moment ce mois-ci :

Quand je peux le prendre (moment de la journée,
sans obligation) : _____

Où : _____



ANCREE

- Tu as le droit de ralentir -

□ Phrase d'ancrage

Choisis une phrase à te répéter quand tu prends ce moment :

- Je peux m'arrêter quelques minutes.
- Ce temps m'est permis.
- Rien ne presse, là, maintenant.

Ou écris la tienne : _____
_____.

Rappel important

Ce micro-moment n'est pas à "tenir".
Il n'est pas à cocher.
Il est à reprendre quand tu peux.
Même une seule fois dans le mois, il a déjà rempli
son rôle.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

3

Ma phrase d'ancrage personnelle

Intention de l'exercice

Quand tout va trop vite, quand tu doutes, quand tu te demandes si tu en fais assez, ce n'est pas d'une nouvelle méthode dont tu as besoin. C'est d'une voix intérieure plus douce. Cette phrase est là pour ça.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Consigne

Lis les phrases ci-dessous.
Ne réfléchis pas trop.
Laisse ton corps choisir celle qui te fait respirer un peu plus
lentement.

Phrases d'ancrage possibles

Tu peux en choisir une seule.

- Je peux ralentir.
- Je n'ai rien à prouver.
- Ce que je fais est suffisant.
- Je me respecte.
- Je peux faire moins sans culpabiliser.
- Rien ne s'effondrera si je m'arrête un instant.

Ou écris la tienne

Si une autre phrase te vient, écris-la ici :

Ma phrase d'ancrage : _____



ANCREE

- Tu as le droit de ralentir -

Comment l'utiliser

Tu peux :

- la relire quand ça déborde
- la garder sur ton téléphone
- la noter sur un papier
- la répéter pendant ton micro-moment

Il n'y a pas de bonne façon de faire.

Seulement celle qui te fait du bien.

Rappel important

Cette phrase n'est pas là pour te convaincre.

Elle est là pour te soutenir.

Même si tu ne la crois pas toujours,
le fait de la lire suffit parfois à alléger.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

✓ Checklist – Quand tout déborde

À relire quand tu te sens dépassée

Quand tu as l'impression que tout s'accumule,
que tu n'as plus d'espace,
ou que tu te sens à bout sans savoir pourquoi...

Tu peux revenir ici.

Pas pour te motiver. Pas pour faire plus.

Juste pour alléger.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Quand tout déborde, je peux :

- M'arrêter quelques minutes, même si ce n'était pas prévu
- Respirer lentement, sans chercher à me calmer
- Relire ma phrase d'ancrage
- Laisser tomber une obligation non essentielle
- Me rappeler que je fais déjà de mon mieux
- Reporter ce qui peut attendre
- Me donner le droit de faire moins aujourd'hui

Rappel

Tu n'as pas besoin de cocher toutes les cases.
Tu n'as même pas besoin d'en cocher une.
Le simple fait de lire cette page
est déjà une façon de ralentir.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Si tu arrives ici, c'est peut-être que quelque chose s'est déjà posé.

Peut-être que tu as identifié ce que tu pouvais lâcher.

Peut-être que tu as imaginé un micro-moment pour toi.

Ou peut-être que tu as simplement respiré un peu plus lentement.

Et c'est déjà beaucoup.

Ce guide est une première pause.

Un point d'arrêt.

Un souffle.

Mais ralentir, seule, ce n'est pas toujours simple.

Très vite, le quotidien reprend.

Les obligations reviennent.

La fatigue aussi.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -

Ancrée, c'est la suite naturelle.

Ancrée est un espace mensuel pour continuer à ralentir, sans culpabilité, sans pression, sans avoir à tout porter seule.

Chaque mois, tu y trouveras :

- un thème pour t'alléger
- un guide doux, à lire à ton rythme
- un rituel simple
- un espace clair pour déposer et revenir à toi

Ce n'est pas un programme.

Ce n'est pas un défi.

Ce n'est pas une injonction de plus.

C'est un endroit où tu peux venir quand tu en as besoin.



ANCRÉE

Tu as le droit de ralentir -

Tu peux essayer
Ancrée est sans engagement.
Tu peux t'inscrire, voir si ça te fait du bien, et rester
seulement si c'est juste pour toi.
Sans te justifier.
Sans expliquer.

Si tu ressens l'envie de continuer
Tu peux découvrir Ancrée ici :
<https://www.ancree.fr/ralentir>

Dernier mot
Que tu continues ou non, rappelle-toi ceci :

Tu as le droit de ralentir. Même maintenant.



ANCREE

Tu as le droit de ralentir -