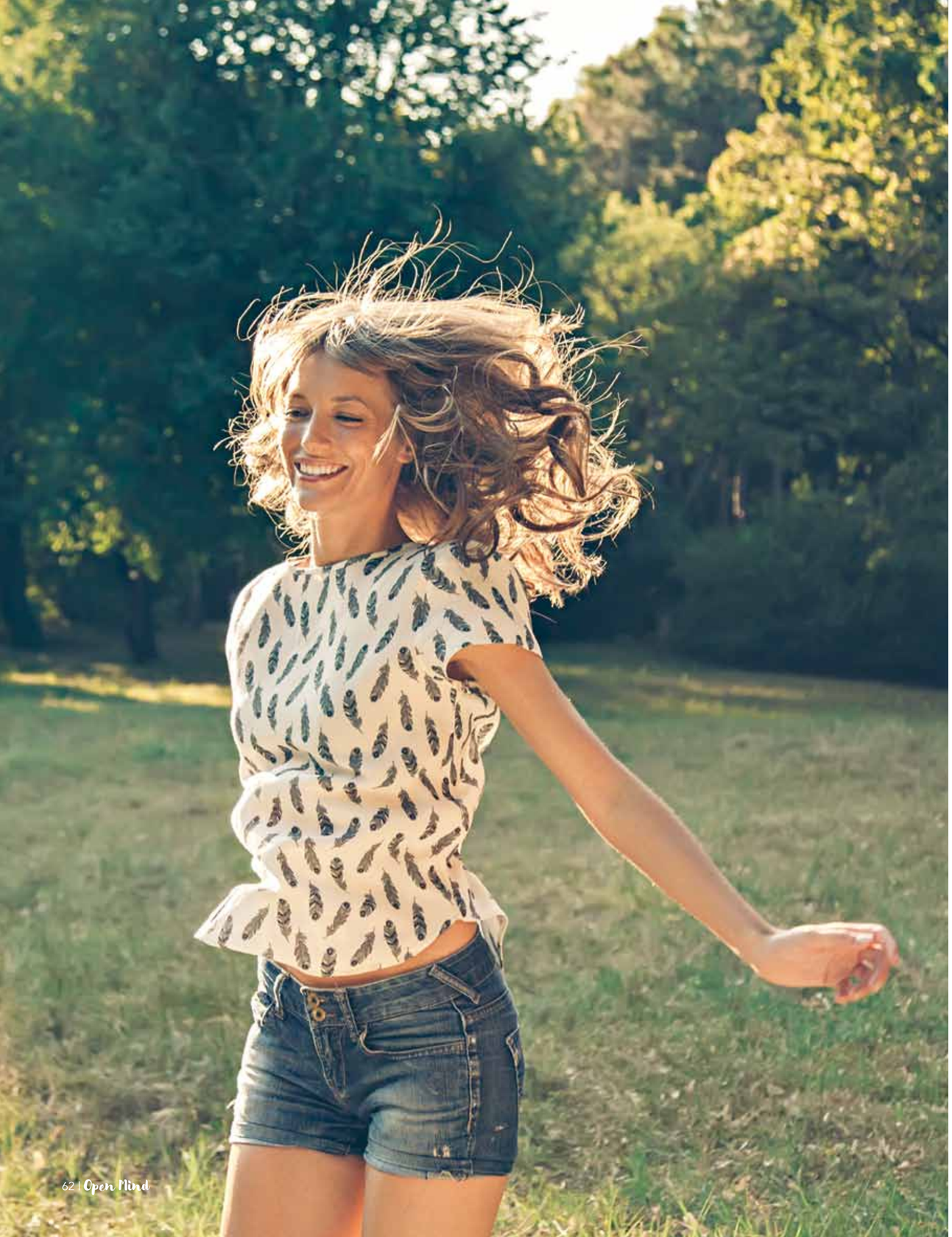


Besoin de vous sentir en sécurité ?

Et si vous utilisiez L'ANCRAGE ?

Peur de parler en public ? Stressé à l'idée de passer cet examen ? Décontenancé face à cette personne agressive ? L'ancrage peut vous aider à vous sentir à votre place, en confiance, en sécurité. Mais c'est quoi l'ancrage ? Et comment y parvenir ? Voici quelques éléments de réponse.

Par Mary-Laure Teyssedre, énergéticienne et auteure de *Alignement, Centrage, Ancrage, Enracinement – Se relier à l'énergie de la vie pour y puiser ses forces*

Mary Laure Teyssedre est auteur et énergéticienne. Elle aide ses clients (thérapeutes, coaches, chefs d'entreprise et/ou passionnés) à déployer leur énergie pour impacter encore plus le monde. Après des études supérieures en école de commerce, elle est devenue maître Reiki enseignante et diplômée Barbara Brennan Healing Science©. Elle reçoit en séances individuelles et organise des formations en développement personnel et énergétique. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages en développement personnel et énergétique et d'un premier roman : *L'amour sur le toit du monde.* **Son site : www.marylaure-teyssedre.com**

Les praticiens de différentes techniques de développement personnel expliquent de plus en plus souvent à leurs clients l'importance de l'« ancrage à la Terre », de l'« enracinement ». Ainsi, vous devriez « travailler votre ancrage », vous ne seriez « pas ancré du tout »… Mais qu'est-ce que l'ancrage exactement ? À quoi sert-il ? Pourquoi n'est-on pas ancré et comment le redevenir ? Autant de questions que j'aborde dans mon nouveau livre *Alignement, Centrage, Ancrage, Enracinement – Se relier à l'énergie de la vie pour y puiser ses forces* (voir encadré). Car l'ancrage énergétique a de nombreux avantages. Il sert, entre autres, à :

- développer votre sentiment de sécurité intérieure ;
- récupérer de l'énergie quand vous êtes fatigué ;
- se poser, rester calme en cas de situation stressante ;
- manifester ce que l'on souhaite dans la matière (vous aider à la réalisation concrète de vos rêves) ;
- garder les pieds sur terre ;
- oser prendre pleinement sa place, etc.

UNE PEUR PASSÉE, QUI SE RÉPERCUTE SUR LE PRÉSENT

Ce qui caractérise le manque d'ancrage, c'est la peur. Le manque de sécurité (physique ou émotionnel) ressenti aujourd'hui l'est suite à une expérience passée considérée comme dangereuse (le danger passé peut avoir été réel ou ressenti). Par exemple, ce manque de sécurité peut avoir été perçu parce qu'à la naissance, l'enfant a été enlevé de la mère trop tôt, ou séparé de sa mère, ou parce qu'il est arrivé le dernier d'une grande fratrie, et que les parents n'avaient vraiment pas le temps de s'occuper de lui. L'enfant ne s'est pas senti accueilli, pas à sa place, et l'âme a souhaité retourner d'où elle venait…
L'habitude énergétique perdure, et l'enfant devenu adulte manque d'ancrage.
Le manque de sécurité peut avoir été ressenti parce que le jeune enfant a été témoin (ou victime) de situations violentes ou dangereuses (cela peut aller du décès d'un proche à la même période que la naissance de l'enfant, aux violences domestiques). L'enfant tout jeune a associé dans ces cellules le danger de la vie, et ne se sent pas en sécurité ➤

depuis ce moment. Si les traumatismes les plus profonds sont ceux vécus dans la plus tendre enfance, des événements vécus plus tard (peur de passer à l'oral en classe ou être témoin d'un attentat à l'âge adulte) peuvent également entraîner un manque d'ancrage. L'ancrage peut aussi varier selon les circonstances. Une situation ressentie comme stressante (parler en public, par exemple) peut suffire à nous faire perdre nos moyens, notre ancrage. Le manque d'ancrage récurrent peut même entraîner des malaises plus physiques, comme crises d'angoisse, migraines à répétition, etc.
Dans mon livre, vous trouverez nombre de fiches d'auto-questionnements et d'exercices pratiques pour aider à retrouver une certaine sérénité.

QU'EST-CE QUE L'ANCRAGE EXACTEMENT ?

L'ancrage est la capacité à rester bien présent dans son corps, bien aligné, centré. À se sentir en sécurité en toutes circonstances. C'est aussi la capacité à avoir confiance, savoir qu'on est parfaitement au bon moment au bon endroit, et que tout est parfait. Il aide aussi à manifester ce que l'on souhaite (son but de vie) concrètement.

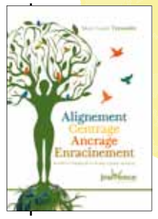
> Une situation ressentie comme stressante peut suffire à nous faire perdre nos moyens, notre ancrage.

COMMENT FAIRE ALORS ?

Voici une des différentes techniques proposées dans le livre, très efficace si elle est pratiquée régulièrement :
Fermez les yeux et concentrez-vous sur la plante de vos pieds.
De chacun de vos pieds, laissez pousser des racines, et laissez ces racines s'enfoncer profondément dans le sol.
Vous voyez maintenant vos racines s'étendre, devenir de plus en plus grosses, de plus en plus nombreuses, de plus en plus profondes… Elles s'étendent maintenant à toute votre ville, tout votre département…
Avec une profonde inspiration, laissez venir à vous tous les nutriments de la terre, récupérés par vos racines, toute cette énergie nourricière fournie par notre mère la Terre, et laissez cette énergie remonter doucement dans vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre et votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, toute votre tête…
Avec une lente expiration, vous allez utiliser toute cette bonne énergie, cette force nouvelle que vous venez d'acquérir, pour étendre vos racines encore plus loin, encore plus nombreuses, encore plus fortes… Vos racines s'étendent, de nombreuses radicelles se créent, et vos racines prennent maintenant… la France entière, puis l'Europe…
Et de nouveau, avec une profonde inspiration, vous allez pouvoir inspirer cette énergie régénératrice, et la laisser remonter dans tout votre corps : dans vos racines, la plante de vos pieds, vos pieds, vos chevilles, vos mollets, vos genoux, vos cuisses, votre bassin, votre ventre et votre colonne vertébrale, votre poitrine, votre cou et votre nuque, toute votre tête… Elle remonte dans vos veines et vos artères, à l'intérieur même de vos os, elle irrigue tous vos organes… Vous vous sentez vivifié…
Encore une fois, à l'expir, laissez vos racines s'étendre, encore plus loin, encore plus profondes, encore plus nombreuses, encore plus fortes : elles prennent maintenant… la Terre entière ! Et vous puisez maintenant dans cette Terre la sève nourricière, qui vous fournit toute l'énergie, le calme, la sérénité, la confiance, la force, dont vous pouvez avoir besoin. Vous ne faites qu'un avec la Terre, vous êtes l'arbre planté fermement sur cette terre, sûr de lui, fort et fragile à la fois, serein, en toutes circonstances, et vous observez…
Laissez vos racines doucement se renforcer, puisez dans vos racines à chaque inspiration, et à chaque expiration, ré-envoyez votre conscience dans la terre nourricière…
Dans le centre de la terre, notez une phrase positive et inspirante. Par exemple « *Je suis en sécurité sur cette planète* ». Puis, inspirez l'énergie de la terre, ainsi que votre objectif, à partir de vos racines, et laissez-les remonter dans vos jambes, votre ventre et votre dos, votre cou, votre tête, jusqu'en haut des cheveux. À l'expiration, remettez votre attention dans vos racines, et votre intention dans le centre de la terre, et recommencez à inspirer votre objectif.

Cette simple méditation permet de vous ancrer, de retrouver votre confiance en vous et d'être présent rapidement. L'idéal est de faire cette visualisation tous les jours, dix minutes seulement suffisent. Vous pouvez aussi la faire juste avant un évènement stressant. ●

À lire



Ancrage, enracinement, alignement, centrage… Vous ne savez pas trop ce qui se cache derrière ces concepts ? Dans ce guide, vous découvrirez ce qu'ils peuvent vous apporter et comment les utiliser au quotidien. Les explications et les techniques sont abordables et joliment illustrées.
***Alignement, Centrage, Ancrage, Enracinement*, Mary Laure Teyssedre, Jouvence, 16,90 €**

Dans ce premier roman, Chriss, enragé de la vie, part, en dépit du bon sens et de la maladie, vers son rêve ultime, avec une mission bien précise… Sur le chemin de son ascension, il domine ses démons et offre au monde un magnifique cadeau. L'auteure décrit son livre comme un baume, pour toutes les femmes agressées, pour tous les hommes violentés, pour le monde entier. Attention, vous n'en sortirez pas indifférent !
***L'amour sur le toit du monde*, Mary Laure Teyssedre, 9,90 €**

Témoignages

« J'avais de fortes angoisses, et étais quasiment agoraphobe. J'appréhendais chaque sortie en dehors de chez moi, même avec mes amis. J'ai commencé à pratiquer chez moi cette technique, et à m'entraîner au fur et à mesure de mes sorties : d'abord jusqu'à la boulangerie, et puis un peu plus loin. Au début, je ''perdais mes racines" juste à la sortie de mon domicile, mais jour après jour, je pouvais constater la différence. Aujourd'hui, je n'y pense même plus, c'est devenu naturel de visualiser mes racines avant de sortir de chez moi. »
Alice, 30 ans

« Je devais passer un oral pour un examen d'entrée dans une école. J'avais décidé de reprendre mes études, à plus de 40 ans, et j'avais toujours été fâchée avec le système scolaire. De plus, l'expression orale n'était vraiment pas mon fort. J'ai pratiqué la visualisation avec les racines, en y associant le souffle, inspiration, expiration, comme j'avais pu le pratiquer auparavant. Du coup, j'ai gardé tous mes moyens face à l'examinatrice, j'ai pu m'exprimer correctement, j'étais parfaitement à l'aise et naturelle, ce qui me paraissait incroyable dans cette situation. J'ai réussi à la convaincre. »
Marielle, 48 ans

« Je me suis retrouvé dans une situation où une personne agressive verbalement avait visiblement envie d'en venir aux mains, et je ne pouvais pas fuir. J'ai utilisé la visualisation des racines, et je me suis répété *''Je suis en sécurité, à cette seconde, ici et maintenant"*. Du coup, c'est bizarre, j'ai eu les idées claires, et j'ai su exactement quoi dire à cette personne. Encore plus bizarre, deux minutes après, elle se calmait et partait. Je n'ai pas tout compris, mais j'étais soulagé. »
Noémie, 36 ans