

UN GUIDE PRATIQUE EN 7 JOURS

LE DÉFI 7 JOURS D'ANCRAGE

Revenir au présent, reconnaître ce que vous ressentez
et commencer à identifier ce dont vous avez besoin



NANCY LOYAT

Document d'accompagnement de Surmonter la Dissociation Émotionnelle

Sommaire

1	Comment s'y prendre	3
2	Mon défi de 7 jours	6
3	Après le défi	13

À garder en tête

Ce défi est une invitation à observer, sans forcer. Vous pouvez écrire une émotion, un besoin ou simplement « je ne sais pas ». Ne pas trouver de réponse tout de suite n'est pas un échec.

Note importante. Ce guide ne remplace pas un traitement médical ni les recommandations d'un professionnel de la santé. Si une pratique vous met en détresse, arrêtez et cherchez le soutien qui vous convient.

Comment s'y prendre

« Incroyable comme nous pouvons éclairer demain avec aujourd'hui. »

- Elizabeth Barrett Browning, poétesse

Bienvenue au Défi 7 jours d'ancrage. Pendant sept jours, vous pratiquerez trois courts exercices d'ancrage par jour. L'objectif est de revenir au présent, d'observer ce qui se passe en vous et, peu à peu, de mettre des mots sur une émotion ou un besoin.

La technique d'ancrage peut être pratiquée dans de nombreuses situations et prend environ trois minutes. Si possible, planifiez une pratique le matin, une au milieu de la journée et une avant le souper. Si cet horaire ne convient pas, adaptez-le à votre réalité.

Lorsque vous identifiez et nommez une émotion, vous commencez à vous reconnecter à votre expérience intérieure. Cela peut être déroutant au début. Cette prise de conscience peut ensuite vous aider à mieux reconnaître vos besoins, faire des choix et vous connaître au-delà des attentes des autres.

Votre seul objectif aujourd'hui

Vous arrêter quelques minutes et observer. Vous n'avez pas besoin d'obtenir une réponse précise pour que la pratique soit valable.

1

La technique en 3 étapes

Pratiquez lentement. Il n'y a rien à réussir.

1

Installez-vous

Asseyez-vous ou restez debout, les pieds bien à plat sur le sol. Si cela vous aide, imaginez qu'ils sont enracinés afin de vous sentir physiquement « ancré ».

2

Regardez et écoutez

Nommez cinq choses que vous voyez, puis cinq choses que vous entendez. Si vous n'entendez pas cinq sons différents, ce n'est pas grave.

3

Tournez votre attention vers vous

Demandez-vous : « Quelle est mon émotion ? Quel est mon besoin ? » Si rien ne vient, reprenez l'exercice avec quatre éléments, puis trois, deux et un.

À retenir : l'ancrage ne sert pas à forcer une émotion à apparaître. Il crée un point d'arrêt pour remarquer ce qui est accessible à cet instant.

Un exemple concret

5 choses que je vois

1. Mon ordinateur
2. Une table
3. Mon verre d'eau
4. Mon cellulaire
5. La fenêtre

Ce que j'entends

1. La ventilation
2. Le ronflement de ma chienne
3. Le bruit d'une automobile dehors

C'est tout. Je n'ai pas besoin de forcer pour en trouver cinq.

Quelle est mon émotion ?

Quel est mon besoin ?

Si vous ne trouvez pas de réponse

Refaites l'exercice en nommant quatre choses que vous voyez et quatre choses que vous entendez. Recommencez ensuite avec trois, deux, puis une. Vous pouvez noter « je ne sais pas » à chaque étape.

Exemple de suivi : 11 h - Suis-je capable de nommer mon émotion actuelle ? Non. D'après mon expérience, cela peut prendre quelques jours avant d'y parvenir.

Ne jugez pas votre réponse. Le but est de prendre conscience de votre disponibilité intérieure, pas d'obtenir un « oui » dès les premières pratiques.

1

Jour 1

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

2

Jour 2

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

3

Jour 3

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

4

Jour 4

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

5

Jour 5

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

6

Jour 6

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

7

Jour 7

Trois moments pour revenir au présent et vous écouter.

PRATIQUE 1

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 2

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

PRATIQUE 3

Heure : _____

ÉMOTION DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

BESOIN DU MOMENT (OU « JE NE SAIS PAS »)

CE QUE JE REMARQUE AUJOURD'HUI

Vous avez terminé le défi

Vous avez consacré sept jours à revenir au présent et à observer votre expérience intérieure. Peut-être avez-vous réussi à nommer une émotion ou un besoin. Peut-être pas encore. Dans les deux cas, vous avez pratiqué le fait de vous arrêter et de vous écouter.

Avec le temps, cette pratique peut vous aider à remarquer plus tôt ce que vous ressentez, à reconnaître ce dont vous avez besoin et à faire des choix plus conscients pour vous-même. Vous pouvez continuer une fois par jour ou reprendre la technique lorsque vous ressentez de la déconnexion, de la tension ou un trop-plein.

Ce que je retiens

1

Qu'ai-je remarqué dans mon corps, mes émotions ou mes pensées ?

2

À quel moment de la journée l'ancrage m'a-t-il semblé le plus accessible ?

3

Quel besoin ai-je commencé à reconnaître plus clairement ?



Le but n'est pas de tout comprendre immédiatement, mais de rester en lien avec vous.