

Bienvenue

Retrouver un **sentiment de sécurité intérieure** commence souvent par de petits gestes.



Si tu as téléchargé ce guide, c'est peut-être parce que ton corps t'envoie des signaux depuis quelque temps :

- 🍃 fatigue
- 🍃 tensions
- 🍃 stress
- 🍃 hypersensibilité
- 🍃 difficulté à récupérer
- 🍃 charge mentale...



La bonne nouvelle ?

Ton corps n'est pas contre toi.
Il essaie simplement de retrouver un **sentiment de sécurité**.



Dans ce guide,
je partage plusieurs façons
naturelles d'y parvenir.



Ne cherche pas à tout mettre en place.
Choisis simplement **une pratique**
qui t'appelle aujourd'hui.
C'est **largement suffisant** pour commencer.



Belle découverte. 

Isabelle
NaturODesign



Pour commencer à ... S'ancrer

9 APPROCHES ESSENTIELLES
pour revenir au corps, au présent et à soi.



“ L’ancrage est le pont
entre ton monde intérieur
et la réalité.
”



Corps



Sensoriel



Nature



Mental



Émotionnel



Énergétique



Environnement



Alimentaire



Spirituel sain



1 Ancrage par le corps

Le système nerveux se régule
d'abord par le corps.



Les pieds / le contact au sol

- marcher pieds nus
- sentir le poids du corps
- appuyer les talons dans le sol
- piétiner doucement
- marcher lentement en conscience
- sentir la texture du sol
- porter attention aux jambes



Respiration d'ancrage

- respiration abdominale lente
- cohérence cardiaque
- expiration longue
- respiration carrée
- soupirs volontaires
- respiration avec son grave ("mmm", "om")



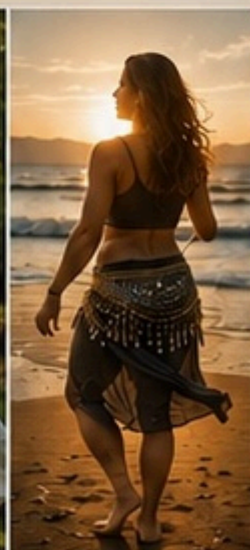
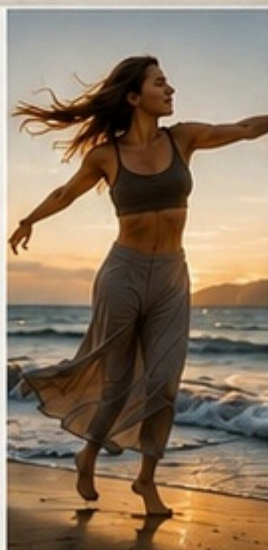
Contraction / relâchement

- serrer les poings puis relâcher
- pousser contre un mur
- auto-étirement
- gainage doux
- yoga lent
- étirements profonds



Mouvement

- danse intuitive lente
- shaking / tremblements neurogéniques
- qi gong
- tai chi
- balancement du bassin
- mouvements croisés droite/gauche



“ Revenir dans son corps,
c'est revenir dans sa vie. ”

NaturODesign



2

Ancrage sensoriel

Ramener l'attention dans le présent via les sens.



Vue

- regarder un objet fixe
- observer les détails d'une pièce
- regarder l'horizon
- contempler la nature



Ouïe

- écouter des sons graves
- sons de pluie
- tambours chamaniques
- musique binaurale lente
- écouter les sons autour de soi



Toucher

- tenir une pierre
- couverture lestée
- vêtements lourds/doux
- auto-massage
- eau chaude ou froide
- texture naturelle (bois, sable, mousse)



Odorat

Certaines huiles essentielles favorisent l'ancrage :

- vétiver
- cèdre
- patchouli
- encens
- bois de santal



Goût

- manger lentement
- aliments racines
- boissons chaudes
- épices douces



“ Revenir à ses sens,
c'est revenir à soi. ”



3

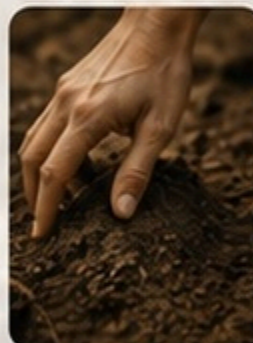
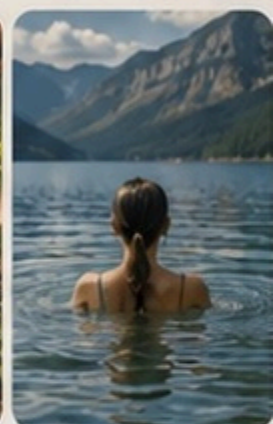
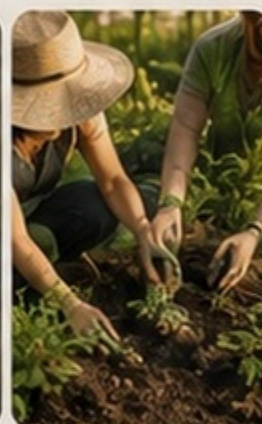
Ancrage à la nature

Très efficace pour les profils sensibles ou "très mentaux".



Techniques

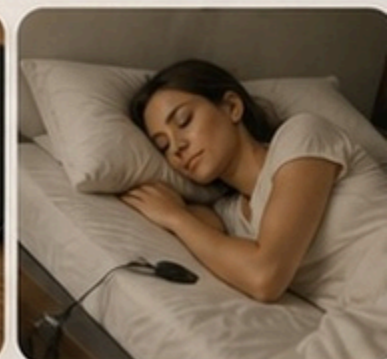
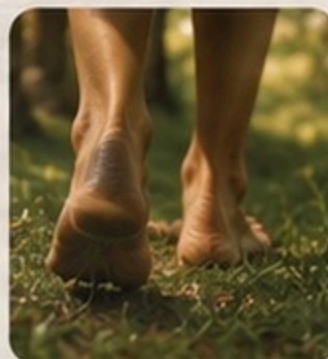
- marcher en forêt
- s'asseoir contre un arbre
- jardinage
- toucher la terre
- baignade mer/lac/rivière
- regarder le ciel
- observer les cycles naturels



Earthing / Grounding

Connexion directe à la terre :

- pieds nus sur terre/herbe/sable
- tapis de grounding
- sommeil relié à la terre
(certaines personnes y sont sensibles)



“ La nature ne se précipite pas,
et pourtant, tout est accompli. ”



4

Ancrage mental / cognitif

Très utilisé en anxiété,
dissociation ou surcharge émotionnelle.



Technique 5-4-3-2-1

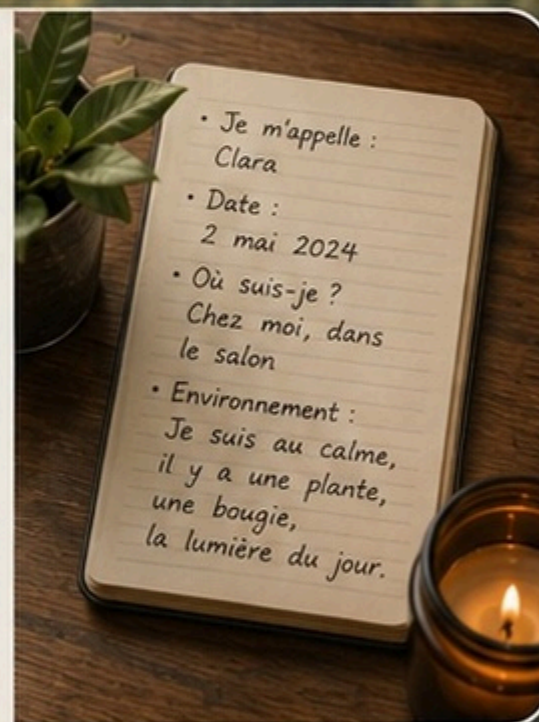
Nommer :

- 5 choses que tu vois
- 4 que tu touches
- 3 que tu entends
- 2 que tu sens
- 1 que tu goûtes



Orientation dans le réel

- dire son prénom
- dire la date
- nommer où l'on est
- décrire l'environnement

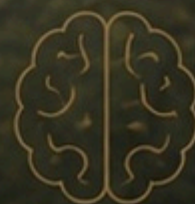


Compter / structurer

- compter à rebours
- réciter quelque chose
- écrire
- faire une liste



“ Revenir dans le réel,
c'est retrouver
sa sécurité intérieure. ”



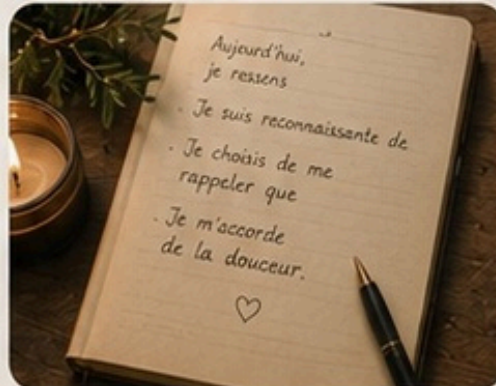
5

Ancrage émotionnel



Sécurisation intérieure

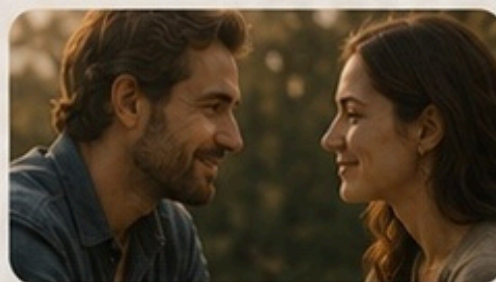
- main sur le cœur
- phrases rassurantes
- visualisation d'un lieu refuge
- visualiser une présence protectrice
- journal émotionnel



Co-régulation

Le système nerveux s'ancre aussi via :

- un regard sécurisant
- une voix calme
- un animal
- un câlin
- la présence d'une personne stable



“ Les émotions ne demandent pas à être supprimées, mais à être accueillies. ”



6 Ancrage énergétique

Très utilisé en énergétique,
Human Design, yoga ou
pratiques vibratoires.



Visualisations

- racines qui descendent dans la terre
- lumière rouge dans le bassin
- colonne énergétique
- connexion Terre-Ciel



Chakras

Travail du :

- chakra racine
- bassin
- jambes



Sons / fréquences

- tambour
- mantras graves
- bols
- fréquence 432 Hz ou 396 Hz (certaines personnes y sont sensibles)



Objets d'ancrage

- pierres : hématite, obsidienne, tourmaline noire, jaspé rouge
- bois
- métaux lourds
- bijoux "poids"



“ S’ancrer, c’est revenir à son corps,
à la Terre et à l’instant présent. ”



7

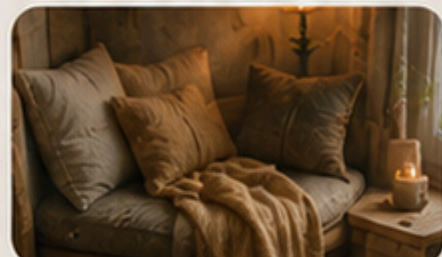
Ancrage par l'environnement

Le lieu influence énormément
le système nerveux.



Ce qui aide

- lumière chaude
- matières naturelles
- rangement
- stabilité visuelle
- odeurs rassurantes
- coin refuge
- plantes
- couleurs terre



Rituels

- bougie
- tisane
- routine du soir
- musique répétitive
- gestes quotidiens constants



“ Un environnement stable à l'extérieur
crée un ancrage plus profond à l'intérieur. ”



8

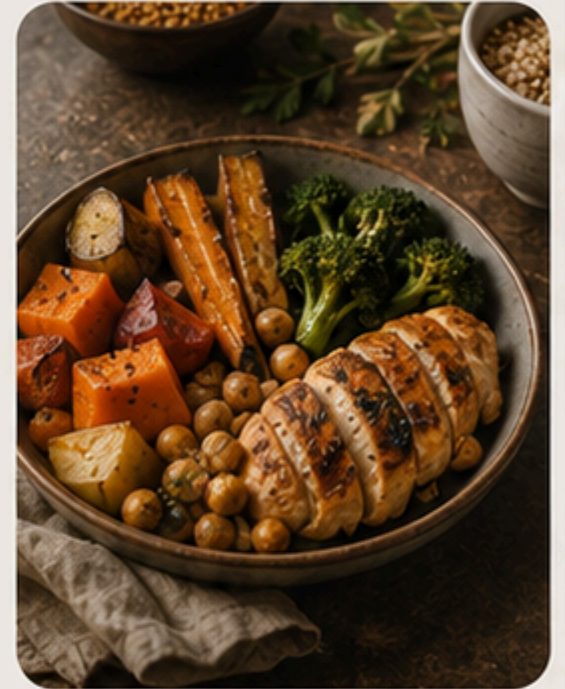
Ancrage alimentaire

Très utilisé en naturopathie.



Aliments ancrants

- légumes racines
- protéines
- aliments chauds
- bouillons
- céréales complètes



Éviter quand on est "désancré"

- excès de café
- jeûne prolongé
- excès de sucre
- surstimulation
- alimentation trop légère



“Nourrir son corps, c'est aussi l'ancrer.”



9

Ancrage spirituel sain

Certaines pratiques spirituelles peuvent désancrer si elles sont excessives.



Un ancrage spirituel équilibré inclut :



Incarnation

Être pleinement ici, dans son corps et dans sa réalité terrestre.



Présence au corps

Écouter les sensations, les besoins physiques, le souffle, le cœur.



Actions concrètes

Passer à l'action dans le monde matériel, même à petites échelles.



Lenteur

Ralentir pour intégrer, assimiler, ressentir en profondeur.



Limites énergétiques

Protéger son énergie, dire non, se préserver des influences extérieures.



Discernement

Savoir ce qui est juste pour soi, faire des choix alignés et conscient.



“ La spiritualité ne remplace pas la vie. Elle s'incarne dans chaque pas, chaque choix, chaque respiration. ”



Prête à aller *plus loin ?*

Tu viens peut-être de remarquer une chose...

Certaines pratiques t'ont immédiatement parlé.

D'autres t'ont laissé complètement indifférente.

Et c'est normal.

Parce que nous ne retrouvons pas tous
un sentiment de sécurité de la même façon.



C'est justement ce que je t'explique
dans la **Masterclass Centre Racine**.

Tu y découvriras notamment :

-  Pourquoi ton système nerveux reste bloqué en mode survie.
-  Pourquoi certaines techniques fonctionnent pour certaines personnes... mais pas pour toi.
-  Comment personnaliser ta régulation grâce au Human Design.
-  Les outils naturopathiques les plus adaptés pour retrouver une stabilité durable.



Parce que retrouver la sécurité intérieure n'est pas une méthode universelle.

C'est un chemin profondément personnel.

Et c'est précisément ce que NaturO Design t'aide à découvrir.



Comprendre

Découvrir ce qui maintient ton système nerveux sous tension.



Personnaliser

Identifier les approches réellement adaptées à ton fonctionnement.



Transformer

Construire une stabilité intérieure durable, à ton rythme.

“ Tu n'as pas besoin d'être plus forte.
Tu as besoin que ton corps se sente
enfin en sécurité. ”