

Fiche SOS

Calme & ancrage

Dans les moments d'Anxiété



🌸 Objectif 1 - Apaiser en douceur

Offrir des gestes simples, accessibles et enveloppants pour calmer l'anxiété dès qu'elle se manifeste. Cela te permet de retrouver un espace intérieur plus calme, sans effort ni performance.

🌸 Objectif 2 - Pourquoi activer le corps ?

L'anxiété agit comme une alarme interne qui s'emballe, et faire appel à tes 5 sens et aux mouvements, renvoie le mental à la réalité du présent, et déconnecte le circuit de la peur intérieure

Pratiques

Pratique 1 - Respiration papillon

Inspirée des pratiques d'auto-régulation EMDR

Assieds-toi confortablement, dos droit.

Croise les bras sur ta poitrine, mains croisées sur chaque épaule opposée (comme un câlin).

- ◆ Tape doucement en alternance gauche/droite.
- ◆ Respire lentement et profondément
- ◆ pendant 3 minutes, les yeux ouverts ou fermés.



🧠 **Effets** : stabilise le système nerveux, reconforte physiquement, sensation de "retour à soi" - utile lors de débordement émotionnel.



@espaceensoi

Pratique 2 - Grounding sensoriel 5-4-3-2-1

Qu'on nome aussi: la mise à la terre.

➔ Prends ton temps pour REMARQUER:

- 5 choses que tu peux voir
 - 4 choses que tu peux toucher,
 - 3 que tu peux entendre,
 - 2 que tu peux sentir et
 - 1 que tu peux goûter.
- 📌 Mets de la conscience dans chaque étape / sensation

🧠 **Effets** : recentre immédiatement l'attention sur l'ici-et-maintenant, dissipe les pensées intrusives.



Pratique 3 - Relaxation musculaire progressive (PMR)

➔ Assied toi dos droit:

- mets en tension certains muscles (ex. bras, épaules, ou jambes, bouche, traits du visage...) pendant 5sec, puis relâche et ressens la détente qui s'en suit.

🧠 **Effets** : Te sensibiliser à ta tension corporelle, active le relâchement physique et mental.



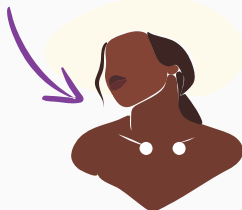
Pratique 4 - Apaisement par le point d'urgence (clavicule) stimulé en séance EFT.

➔ Assise ou debout:

- Avec deux ou trois doigts, tapote doucement une zone sur le haut du buste (à la jonction du sternum et de la clavicule).
- Rythme régulier, sans forcer, pendant environ 5 min.

🧠 **Effets** : ce point active le système nerveux parasympathique qui favorise le retour au calme. Associé à une respiration profonde, il agit comme un signal de sécurité intérieure (lié au méridien du rein).

🔔 À répéter autant que nécessaire.



L'anxiété ne te définit pas.

C'est un signal intérieur, parfois trop sensible qui t'invite à ralentir, à écouter, à prendre soin.

🌸🌸 Conclusion

Les pratiques ne demandent aucune perfection. Elles t'offrent un instant de calme, une respiration dans le tumulte, un ancrage dans un chaos.

Prends le réflexe de revenir à cette fiche :

- Dès qu'un trop-plein te traverse
- Quand tu sens que "ça monte"

📌 Enregistre tes ressentis après chaque pratique : cela renforcera la confiance en ta capacité à apaiser ce qui se passe à l'intérieur.

💖 Tu souhaites aller plus loin ?

Tu trouveras d'autres pratiques sur mon [blog](#).

Sources & inspirations

Ces pratiques sont inspirées de techniques validées par la recherche, notamment :

- La cohérence cardiaque & respiration consciente (Institut HeartMath, David Servan-Schreiber)
- "Respiration papillon", auto-stimulation bilatérale (Lucina Artigas, Ignacio Jarero)
- L'EFT (Emotional Freedom Techniques), reconnue pour réduire l'anxiété et les symptômes post-traumatiques (études cliniques dans Journal of Nervous and Mental Disease)
- Les pratiques d'ancrage sensoriel utilisées en thérapies somatiques (polyvagal theory Deb Dana et Peter Levine)

Praticienne en techniques de bien être

www.espace-en-soi.com

06.58.32.27.25

métropole lilloise

