

ALEXANDRA BARAGATTI

Un protocole de reconnexion en 5 étapes pour revenir dans ton corps,  
maintenant

# *Revenir à toi*

EXERCICE D'ANCRAGE CORPOREL

*Ce guide est offert parce que tu mérites de revenir à toi.*

Pas dans quelques semaines. Pas quand tu auras réglé tous tes problèmes.  
Maintenant. Avec ce que tu as. Là où tu es.

L'exercice prend entre 10 et 20 minutes.  
Tu peux le faire seule, allongée ou assise. Autant de fois que tu en as besoin.

[www.alexandrabaragatti-therapeute.com](http://www.alexandrabaragatti-therapeute.com) · @alexandrabaragatti\_

*Sans filtre, avec douceur*



AVANT DE COMMENCER

# *Prépare ton espace*

*L'ancrage ne demande rien d'exceptionnel.*

Juste un peu d'espace et ta permission de ressentir.

---

## **1 Choisis un endroit calme**

Téléphone en mode silencieux. Porte fermée si possible. 10 à 20 minutes pour toi.

## **2 Adopte une posture confortable**

Allongée sur le dos ou assise, le dos soutenu. Retire tes chaussures si tu peux.

## **3 Aie un carnet à portée**

Pour noter ce qui remonte après l'exercice : sensations, images, mots.

## **4 Aucune attente**

Il n'y a pas de "bien faire". Ce que tu ressens ou ne ressens pas est exactement juste.

## **5 Tu peux t'arrêter à tout moment**

Si ça devient trop intense, ouvre les yeux, regarde autour de toi. Tu es en sécurité.

---

Si tu traverses une période de crise ou si tu as des antécédents de dissociation forte, fais cet exercice accompagnée ou parles-en d'abord à un professionnel de santé.

# Les 5 étapes d'ancrage

*Prends le temps qu'il faut à chaque étape. Il n'y a pas de minuterie.*

---

## Étape 1 · Ancre les pieds

Assise ou allongée, sens le contact de tes pieds avec le sol ou le lit.

Appuie légèrement les talons. Sens le poids de ton corps porté par la surface sous toi.

Respire normalement. Remarque juste : «Je suis soutenue.»

Si ton esprit part ailleurs, reviens aux pieds. Encore et encore, sans te juger.

## Étape 2 · Respire vers le ventre

Pose une main sur le ventre, une sur la poitrine.

Inspire lentement par le nez .... laisse le ventre se soulever en premier.

Expire doucement par la bouche ... laisse tout partir.

Observe quelle main bouge le plus. Sans forcer, sans corriger. Juste regarder ce qui se passe.

## Étape 3 · Nomme 5 sensations

Parcours ton corps mentalement, de la tête aux pieds.

Nomme 5 sensations physiques que tu remarques en ce moment :

*Chaleur · Froid · Tension · Légèreté · Picotement · Lourdeur · Vibration · Pulsation · Douceur · Inconfort*

Pas besoin d'aimer ce que tu ressens. Juste le nommer.

## Étape 4 · La question douce

Garde les yeux fermés. Main toujours sur le ventre.

Pose cette question intérieure, doucement :

*«De quoi tu as besoin là, maintenant ?»*

Laisse venir ce qui vient : une image, un mot, une sensation.

## Étape 5 · Le retour

Ramène doucement la conscience à la pièce autour de toi.

Remue les doigts, les orteils. Étire-toi si tu en as envie.

Ouvre les yeux lentement. Regarde autour de toi.

Prends ton carnet si tu veux noter ce qui s'est passé. Même un seul mot. Même rien du tout.

APRÈS L'EXERCICE

# *Ton espace de note*

*Écris ce qui remonte sans filtre, sans jugement*

---

Qu'est-ce que j'ai ressenti dans mon corps ?

---

---

---

---

Quelle sensation était la plus présente ?

---

---

---

---

Qu'est-ce qui est remonté quand j'ai posé la question douce ?

---

---

---

---

De quoi j'ai besoin là, maintenant ?

---

---

---

---

## *Tu veux aller plus loin ?*

Je t'accompagne en séance individuelle, corps, énergie, traumatismes.  
En ligne ou en présentiel dans le Var (Toulon).

Envoie-moi un message : @alexandrabaragatti\_