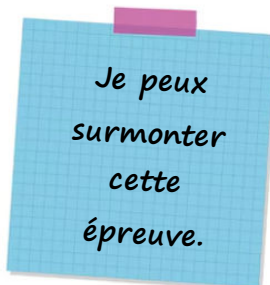


Pleine conscience | 3 techniques d'ancrage mental

L'ancrage mental est une technique qui consiste à recentrer ses pensées sur des éléments concrets ou rassurants pour calmer l'esprit et se reconnecter au présent. La pratique de l'ancrage mental aide à réduire l'anxiété et à renforcer la résilience face au stress.

Répéter des affirmations positives ou mantras

Cette méthode consiste à se répéter une phrase ou un mantra apaisant. Répéter ces affirmations aide à remplacer les pensées négatives par des pensées plus positives et à rester ancré dans le moment présent. Voici des exemples de mantras ou affirmations positives.



Pratiquer la respiration consciente en visualisant des couleurs

Cette technique consiste à focaliser son attention sur sa respiration tout en visualisant des couleurs lors de l'inspiration et de l'expiration.



1. Visualiser une couleur en inspirant par le nez, et imaginer cette couleur circuler à travers son corps.
2. Visualiser une autre couleur en expirant lentement par la bouche ou le nez, et en imaginant cette couleur sortir de son corps.

Note : chaque couleur peut être associée à un bienfait spécifique. Par exemple, inspirer une couleur bleue en l'associant à un sentiment de paix, et expirer une couleur grise associée à la libération des sensations d'inconfort de l'organisme.

Recentrer ses pensées sur une activité mentale

Cette technique consiste à focaliser son attention sur une activité mentale, afin de se détacher de pensées parasites. Voici quelques exemples.

- **Faire des listes** : énumérer autant d'éléments que possible appartenant à une catégorie spécifique. Ex. : les animaux, les couleurs, les films que j'ai vus, les objets qui m'entourent, etc.
- **Réaliser un exercice mental** : compter à rebours de 50 à 0, épeler des mots, reciter un poème ou les paroles d'une chanson, etc.

