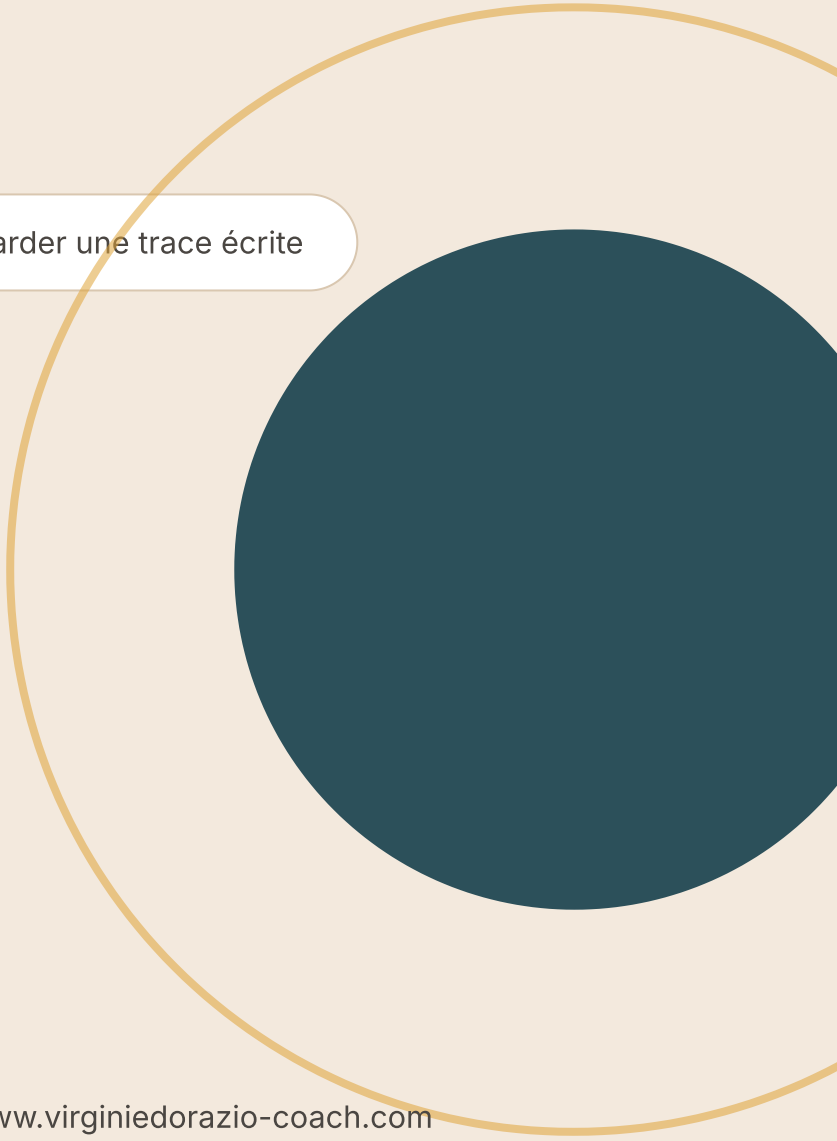
AUDIO GUIDÉ · VERSION À LIRE

Ton ancre de calme

Un geste simple pour retrouver ton calme en quelques secondes, avant un moment qui te stresse.

Pour celles qui préfèrent lire, ou garder une trace écrite



Virginie D'Orazio

Coach & praticienne PNL certifiée · www.virginiedorazio-coach.com

Bienvenue

Bonjour, c'est Virginie. Merci de t'offrir ces quelques minutes, rien que pour toi.

Ce guide reprend mon audio « Ton ancre de calme ». Il est fait pour toi si tu préfères lire, ou si tu veux garder une trace écrite de l'exercice.

Ensemble, nous allons créer ton ancre de calme : un geste simple, que tu pourras faire n'importe où, pour retrouver ton calme quand tu en as besoin. Avant un rendez-vous, une conversation importante, une prise de parole.

Comment utiliser ce guide

- Prévois environ **15 minutes**, dans un endroit calme où tu ne seras pas dérangée.
- Certaines étapes se vivent **les yeux fermés**. Lis d'abord l'étape en entier, puis pose le guide, ferme les yeux et fais-la, à ton rythme. Tu peux rouvrir les yeux à tout moment pour relire.
- L'idéal est d'être **debout**, avec un peu de place pour faire un pas en avant et un pas en arrière. Si tu préfères rester assise, c'est possible aussi : tu ouvriras et fermeras simplement les yeux là où il est question d'avancer ou de reculer.
- Les étiquettes YEUX OUVERTS et YEUX FERMÉS t'indiquent comment vivre chaque étape.

Prends soin de toi

- Ne fais pas cet exercice en conduisant.
- Choisis uniquement un souvenir agréable. Jamais un souvenir difficile.
- Si, à un moment, tu te sens mal à l'aise, ouvre les yeux et arrête-toi. Tu restes libre, à chaque instant.
- Cet exercice ne remplace pas un accompagnement, ni un suivi médical si tu en as besoin.

L'exercice en un coup d'œil

·	Respirer	Yeux ouverts
1	Ta ressource : le calme	Yeux ouverts
2	Ressentir ton calme	Yeux fermés
3	Retrouver un souvenir de calme	Yeux fermés
4	Revenir et choisir ton geste	Yeux ouverts
5	Ancrer ton geste, cinq fois	Ouverts puis fermés
6	Tester ton ancre	Yeux ouverts
·	Revenir	Yeux ouverts

Avant de commencer : respirer

YEUX OUVERTS

Pose bien tes pieds au sol. Laisse tes bras le long du corps et tes épaules se relâcher.

Prends une inspiration un peu plus profonde que d'habitude, par le nez... et souffle lentement, par la bouche.

Encore une fois. Inspire... et laisse l'air sortir tranquillement, comme si tu déposais un peu de ta journée.

Une dernière fois. Inspire... et expire, longuement.

Maintenant, laisse ta respiration retrouver son propre rythme. Tu n'as rien à faire. Juste remarquer l'air qui entre, et l'air qui sort.

. . .

> *Prends quelques respirations à ce rythme, puis passe à la suite.*

1 Ta ressource

YEUX OUVERTS

Aujourd'hui, nous allons ancrer le calme : cet état où tu te sens posée, sereine, en paix avec toi-même. Dis-toi simplement ce mot, intérieurement : **calme**.

Dans quelle situation ce calme te serait-il utile ? Avant un rendez-vous, une conversation importante, une prise de parole... Choisis celle qui te parle le plus aujourd'hui.

Ma situation :

2 Ressentir ton calme

YEUX FERMÉS

> *Lis d'abord ce passage, puis ferme doucement les yeux et prends tout ton temps.*

Imagine que tu ressens ce calme, là, maintenant.

Où est-ce que tu le ressens le plus, à l'intérieur de toi ? Dans ta poitrine, ton ventre, tes épaules... Connecte-toi à cet endroit.

> *Quand tu es prête, ouvre les yeux pour lire l'étape suivante, sans bouger de ta place.*

3 Retrouver un souvenir de calme

YEUX FERMÉS

> *Lis d'abord les questions ci-dessous. Ferme ensuite les yeux et réponds-y intérieurement, une par une. Il n'y a pas de bonne réponse.*

Laisse remonter un souvenir. Une fois dans ta vie où tu as ressenti pleinement ce calme. Un moment simple, peut-être : une balade, un matin au soleil, un instant au bord de l'eau. Prends le premier qui vient. Et si aucun souvenir ne vient, imagine simplement un lieu où tu te sens parfaitement bien.

- Revois la scène. C'était où ? C'était quand ? Que se passait-il ?
- Qu'est-ce que tu vois ? Les couleurs, la lumière.
- Qu'est-ce que tu entends ? Peut-être le silence, le vent, une voix familière.
- Y a-t-il une odeur, un goût, une température dans l'air ?
- Qu'est-ce que tu ressens dans ton corps ?
- Imagine maintenant qu'il y a une couleur dans ce souvenir. La première qui vient.

Pour finir, inspire profondément. Laisse ton calme et ta couleur rayonner dans tout ton corps, du haut de ta tête jusqu'à la pointe de tes pieds... puis au-delà, tout autour de toi.

Mon souvenir :

Ma couleur :

4 Revenir et choisir ton geste

YEUX OUVERTS

Ouvre les yeux, puis fais un pas en arrière. Reviens complètement.

Devant toi, à l'endroit que tu viens de quitter, imagine que ton souvenir est resté là, comme une bulle de ta couleur.

Choisis maintenant un geste discret, que tu pourras faire partout sans que personne ne le remarque. Par exemple, presser doucement le pouce contre l'index. Ou poser une main sur ton cœur. Prends celui qui te semble le plus naturel. **C'est ton geste.**

Mon geste :

5 Ancrer ton geste, cinq fois

Nous allons maintenant relier ce geste à ton calme, en répétant cinq fois la même séquence. À chaque fois, ton calme sera un peu plus intense.

> *Lis la séquence deux fois pour bien la retenir. Les lignes sur fond bleu se vivent les yeux fermés.*

1. Regarde devant toi la bulle de ta couleur, où t'attend ton souvenir de calme. **Expire.**
2. Fais **un pas en avant** pour entrer dans ton souvenir, en faisant **ton geste**.
3. **Ferme les yeux.**
4. **Inspire**, en te chargeant pleinement de ton calme et de ta couleur.
5. Laisse ton calme **rayonner** de ta couleur, dans tout ton corps et tout autour de toi.
6. **Relâche** ton geste. **Ouvre les yeux**, et fais **un pas en arrière**.

Une règle de sécurité

Avance toujours **avant** de fermer les yeux, et rouvre-les **avant** de reculer. Ne bouge jamais les yeux fermés.

Ta bulle · expire · un pas, ton geste · yeux fermés · inspire · rayonne · relâche · yeux ouverts · un pas en arrière

Coche chaque passage

☐	**1re fois**	Prends ton temps pour bien suivre chaque geste de la séquence.
☐	**2e fois**	Inspire ton calme et ta couleur… et rayonne, plus fort.
☐	**3e fois**	Inspire… et rayonne. Le calme arrive plus vite, plus intensément.
☐	**4e fois**	Inspire… et explose de ta couleur, tout autour de toi.
☐	**5e fois**	Inspire pleinement… et rayonne. Savoure ce calme.

6 Tester ton ancre

YEUX OUVERTS

Reviens complètement. Et pense maintenant à tout autre chose. Ton dernier repas, par exemple ? Combien y a-t-il de fenêtres dans la pièce où tu te trouves ?

Très bien. Maintenant, imagine que tu es dans la situation que tu as choisie au début.

Fais ton geste, en pensant à ton calme et à ta couleur. Qu'est-ce qui se passe ?

Peut-être que le calme revient tout de suite. Peut-être seulement un peu. Les deux sont normaux. Une ancre se renforce à chaque utilisation : refais cet exercice deux ou trois fois dans les jours qui viennent, et ton geste deviendra de plus en plus efficace.

Revenir

Prends une bonne inspiration. Bouge doucement tes mains, tes épaules. Tu es ici, dans la pièce, pleinement présente.

Ton geste est maintenant à toi. Utilise-le chaque fois que tu en as besoin.

Et sache que cette technique fonctionne aussi pour la confiance, le courage ou la joie : c'est ce que nous pouvons travailler ensemble, en séance.

Ton ancre, en bref

Une page à garder : imprime-la ou prends-la en photo.

Mon geste : .....

Ma couleur : .....

Mon souvenir : .....

Au moment où tu en as besoin

1. Respire une fois, lentement.
2. Fais ton geste, discrètement.
3. Pense à ton calme et à ta couleur, et laisse-les revenir.

Pour la renforcer

Refais l'exercice complet deux ou trois fois dans la semaine. Plus tu utilises ton ancre, plus elle devient efficace.

Et maintenant ?

Ce guide est une première étape. Il ne remplace pas un accompagnement, ni un suivi médical si tu en as besoin.

Si tu veux aller plus loin et travailler sur ce qui nourrit tes peurs, je serai heureuse de t'accompagner. Les séances ont lieu en visio ou par téléphone.

L'appel découverte, 20 minutes offertes

Tu me racontes ce que tu aimerais oser et ce qui te retient. Je te dis honnêtement si je peux t'aider, et comment. Sans engagement.

Réserver mon appel découverte

Tu préfères écrire ?

contact@virginiedorazio.com · SMS : 06 70 80 05 60
www.virginiedorazio-coach.com

© 2026 Virginie D'Orazio · Coach & praticienne PNL certifiée. Ce guide est réservé à ton usage personnel : merci de ne pas le reproduire ni le diffuser sans mon accord.