

Mary Laure
TEYSSÉDRE

L'ANCRAGE
Retrouvez
ÉNERGÉTIQUE
la force en vous !

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Alignement – Centrage – Ancrage – Enracinement

Les 5 blessures de l'âme

Changer sa vie

Prendre conscience de son énergie

Changer son rapport à l'argent

Sur le chemin du cœur (roman)

De la même autrice aux Éditions Le Courrier du Livre

Sortir des situations répétitives

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2012

© Éditions Jouvence, 2025 pour la présente édition

ISBN : 978-2-88984-016-8

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : SIR

Dessins intérieurs : © AdobeStock : p. 19 Julia vector & video,
p. 30 eman, p. 36 SurfupVector, p. 66 Topuria Design, p. 85 lioputra,
p. 97 Mr. Stocker, p. 98 seracus ; © USDI : p. 10, p. 14 et p. 119 ;

© Laure Fons : p. 82 ; © Sylvie Giuliana : p. 91-95.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Introduction	9
 1. Définition et utilité de l'ancrage énergétique	 11
Testez-vous :	
Êtes-vous « ancré(e) » ?	14
Récapitulatif des caractéristiques principales du manque d'ancrage	20
Autres caractéristiques possibles des personnes en manque d'ancrage.	21
Pourquoi n'est-on pas ancré ?	22
Pourquoi l'ancrage est-il important ?	28
 2. Prendre conscience de la Terre, de la nature	 31
S'en rapprocher...	
Reprendre contact avec elle	32
L'honorer	34
<i>S'ancrer pour déstresser</i>	<i>35</i>

3. Visualiser, imaginer, ressentir	37
Les racines	38
<i>S'ancrer pour se régénérer.</i>	41
<i>S'ancrer pour se sentir en sécurité . .</i>	43
<i>S'ancrer pour réussir son examen . .</i>	45
La colonne de lumière	47
<i>S'ancrer pour se protéger</i>	49
Le hara	51
<i>S'ancrer pour parler en public</i>	55
La couleur rouge	57
<i>S'ancrer pour éviter</i>	
<i>les migraines à répétition</i>	60
Votre squelette	60
<i>S'ancrer pour voir la vie du bon côté. .</i>	62
Autres visualisations ou	
méditations créatrices possibles	64
<i>S'ancrer pour négocier</i>	65
 4. S'ancrer au quotidien	 67
Prendre conscience de son corps . . .	68
<i>S'ancrer, c'est accepter son corps</i>	
<i>tel qu'il est</i>	69
<i>Comment faire l'apprentissage</i>	
<i>de l'acceptation de ce corps?</i>	69
S'aider de ce que vous ingérez	72
S'ancrer pour lutter contre l'angoisse	75

S'aider de ses vêtements.	76
<i>S'ancrer pour se sentir mieux</i>	
<i>dans sa peau</i>	78
S'aider du reste de votre corps.	79
<i>S'ancrer pour prendre l'avion!</i>	80
5. Quelques exercices physiques	83
<i>S'ancrer pour manifester</i>	
<i>ce que l'on souhaite dans la vie. . . .</i>	87
6. ... et ludiques	89
Mandalas.	90
<i>S'ancrer pour le plaisir !.</i>	96
Les pierres	96
Conclusion.	99
Remerciements.	101
Bibliographie.	103

À l'époque où les thérapies complémentaires et les méthodes de développement personnel visant à un mieux-être et une diminution du stress prennent de plus en plus de place dans le processus de retour à la pleine santé à disposition des malades, l'une des priorités annoncées pour ces techniques est l'« ancrage », l'« enracinement ».

Yoga, taï Chi et autres méthodes sportives venues d'Orient proposent même des postures adéquates pour améliorer et pratiquer cet ancrage au quotidien.

- Mais que signifie exactement « être ancré » ?
- Et surtout, à quoi cela sert-il exactement ?
- Enfin, quels sont les moyens pour y parvenir ?

C'est à ces trois questions, en apparence bien simples, qu'espère répondre cet ouvrage. C'est une approche énergétique, avec des techniques de méditations, des visualisations ainsi que quelques postures et exercices physiques qui vous y sont présentés. Il se veut concis et pratique, avec des exemples utiles pour vous aider à vous ancrer et aussi à améliorer votre vie quotidienne. Bonne lecture!





Chapitre 1

Définition et utilité de l'ancrage énergétique

Être ancré, c'est être connecté à la terre. Certes, nous le sommes tous physiquement car nos pieds foulent le sol. Pourtant, consciemment, très peu d'entre nous ressentent cette connexion. Dans ce lien à la Terre se trouve aussi l'acceptation d'être présent ici et maintenant.

Au niveau énergétique, on peut compléter cette définition par :

- **Être bien présent dans son corps, se sentir en sécurité** dans ce corps et sur cette planète, habiter pleinement son corps pour pouvoir agir au mieux en toutes circonstances.
- **Avoir la pleine conscience que nous sommes parfaitement à notre place** à chaque moment de notre vie.
- **Accepter pleinement ce corps** que notre âme a choisi comme véhicule pour sa mission et œuvrer pour manifester celle-ci dans notre vie.

- **Avoir la facilité de la manifestation**, la réalisation des projets, des idées et des rêves.
- **Avoir la force et la clarté de l'intention**. Savoir ce que l'on veut et s'y tenir.
- **Accepter les épreuves** qui nous sont envoyées comme des expériences de vie. Pouvoir ainsi pratiquer le détachement émotionnel nécessaire pour y faire face efficacement.

Synonymes du verbe « ancrer » :

fixer, enraciner, affermir, attacher, implanter, consolider, s'enraciner.

Testez-vous : Êtes-vous « ancré(e) » ?

1 • *Parmi ces arbres, lequel préférez-vous ?*



A



B



C



D

2 • *Vous êtes en train de vous servir à boire quand la porte de la cuisine claque violemment :*

- a. vous n'entendez même pas la porte claquer ;
- b. vous renversez votre boisson ou vous versez tout à côté ;
- c. vous sursautez, mais ne perdez pas une goutte ;
- d. vous continuez ce que vous étiez en train de faire sans même tourner la tête.

3 • *Il vous est déjà arrivé :*

- a. d'entendre des voix ;
- b. de voir des choses non conventionnelles
- c. d'avoir des hallucinations alors que vous n'étiez sous l'emprise d'aucune drogue ;
- d. rien de tout cela.

4 • *Au niveau de la santé :*

- a. vous souffrez de problèmes de circulation sanguine dans les jambes ;
- b. vous tombez régulièrement ;
- c. vous vous êtes déjà cassé la jambe plus d'une fois, ou vous souffrez de problèmes plantaires ou aux chevilles ;
- d. vous n'avez jamais eu ce type de problème.

5 • *Vous êtes plutôt du genre :*

- a. à avoir des tonnes d'idées et n'en mettre aucune en pratique ;