

## Rituel de reconnexion

 **Petit rituel de retour à soi**

 **Durée : environ 10 minutes – à faire dans un espace calme, seul·e, en toute bienveillance.**

 **Rituel d'ancrage : Je reviens ici, dans mon corps**

**1. Assieds-toi confortablement, pieds au sol.**

**2. Ferme les yeux. Respire calmement.**

**3. Dis à voix basse : “Je suis ici. Je suis en sécurité. Je reviens doucement à moi.”**

**4. Porte ton attention sur les points de contact :**

- Tes pieds contre le sol**
- Ton dos contre le dossier**
- L'air contre ta peau**

**5. Répète ce mantra intérieur : “Je mérite d’habiter mon corps. Je mérite d’être là.”**

**6. Termine avec une main posée sur ton cœur, l'autre sur le ventre.**