

L'ancrage (ou l'enracinement) et la perception psychocorporelle

C'est quoi l'ancrage ?

Ancrage (action de jeter l'ancre) vient du mot ancre (*Marine*) qui lui-même vient du latin ancora qui signifie crochet ou ancre. Objet lourd au bout d'une corde ou chaîne, qu'on laisse tomber au fond de l'eau afin d'empêcher un bateau de dériver¹.

Être ancré², c'est être connecté à la terre. C'est se sentir relié. C'est sentir cette connexion profonde qui existe entre nous et la terre, et être dans l'acceptation du moment présent. Être ancré, en gros, c'est aussi sortir de ses pensées et prendre conscience de son corps dans son intégralité.

Un synonyme de *s'ancrer* est *s'enraciner*. S'ancrer, c'est s'enraciner dans le sol, dans la terre, dans le réel, dans la matière, dans le présent, dans l'ici et maintenant.

À quoi ça sert d'être ancré ?

Cela peut vous apporter de nombreux bienfaits, comme par exemple :

- ✚ D'avoir moins de pensées négatives
- ✚ De vous sentir plus en sécurité
- ✚ D'être moins angoissé et d'aborder une crise d'angoisse plus sereinement
- ✚ D'être moins fatigué et d'avoir plus d'énergie
- ✚ De régler certains problèmes de déréalisation ou l'impression que l'on devient fou
- ✚ De soulager tout un tas de problèmes tels que migraines, stress, pensées suicidaires
- ✚ D'être serein ici et maintenant, peu importe l'endroit où vous êtes
- ✚ D'être plus confiant et plus positif, peu importe la situation qui se présente
- ✚ De vous sentir à votre place
- ✚ De lâcher prise plus facilement
- ✚ D'accomplir plus facilement vos projets, vos rêves
- ✚ De mieux vous sentir dans votre corps
- ✚ D'accepter la vie et de moins lui résister

¹ Définition consultée dans le Wiktionnaire le 08/03/2021 et disponible à l'adresse suivante :

<https://fr.wiktionary.org/wiki/ancre>

² Les informations données jusqu'au sous-titre sur l'ancrage et la perception corporelle sont inspirées de l'article consulté le 08/03/2020 et disponible sur le site :

<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/lancrage-une-excellente-technique-pour-ceux-qui-pensent-trop/>

Quelles activités facilitent l'ancrage ?

Les activités sportives car elles font travailler le corps, élément essentiel de l'ancrage : marche, course ...

- ✚ La marche en conscience et toutes activités effectuées en pleine conscience
- ✚ Les activités artistiques et corporelles : danse, Qi qong...
- ✚ Toute activité qui prend soin du corps : massage, relaxation, étirements...
- ✚ Mais aussi et surtout tout ce qui permet un contact avec la nature : balade en forêt, à la campagne, en montagne, jardinage, se baigner dans la mer, en rivière...

Vous retrouverez dans la partie **relaxation** du site de l'auteur, un fichier audio et un fichier PDF qui vous permettra de percevoir l'ancrage ou enracinement en position debout.

L'ancrage et la perception psychocorporelle (PPC)

L'ancrage est un principe de base de la PPC. **Il se caractérise par la perception du contact du corps avec son environnement.** Par exemple, fixer son regard sur un point situé à une certaine distance en face de vous (regard horizontal) permet de **stabiliser** sa position corporelle. Faites l'expérience de vous mettre sur un pied et de fermer les yeux et vous comprendrez pourquoi le regard stabilise....L'ancrage s'établit en fonction du contact des **points d'appui** du corps avec le sol. En position debout celui-ci s'établit par contact des **faces plantaires** avec le sol. Il existe de nombreux jeux perceptifs susceptibles de développer cette sensation d'ancrage ou d'enracinement. L'ancrage, selon la définition donnée en début de paragraphe, peut s'établir dans **n'importe quelle position**. La position allongée sur le dos ou le ventre offre un ancrage important puisque une grande partie du corps est en contact avec le sol. Enfin l'ancrage peut, en position assise ou debout, être effectué avec un **poids** (livre ou petit ballon plein) sur le sommet du crâne. L'ancrage dans ce cas permet de développer la sensation de **l'axialité** (l'axialité fait l'objet d'un autre article). Pour affiner cette sensation de l'axialité ou d'allongement axial, il est nécessaire que le poids ne soit ni trop léger (pas de sensations) ni trop lourd (sensation d'écrasement).

Sur le site sous la rubrique relaxation: <http://hussler-roland.e-monsite.com/pages/relaxation.html> vous trouverez un fichier audio de quelques minutes ainsi que le fichier texte correspondant vous permettant de bénéficier d'une séance de relaxation basée sur la visualisation d'un enracinement. Profitez en bien et faites moi profiter en retour de votre expérience en prenant contact avec moi par le site <http://hussler-roland.e-monsite.com/contact/contact.html> ou mon mail ifres.contact@gmail.com.