



Règles d'or pour l'intégration des pratiques

Cinq principes essentiels pour que les pratiques deviennent de vraies ressources

L'efficacité des pratiques de stabilisation ne dépend pas uniquement des pratiques eux-mêmes, mais de la façon dont vous les intégrez dans votre quotidien. Voici cinq règles d'or pour vous aider à en tirer le meilleur bénéfice.

1 Validez les petits pas

Parfois, on a l'impression qu'une pratique ne fonctionne pas parce qu'on est trop exigeant-e envers soi-même, ou parce qu'on projette un résultat global – "je veux ne plus avoir aucun stress" – qui n'est pas accessible en une seule fois.

À retenir

- L'apprentissage des stratégies d'ancrage demande du temps, de la pratique, de la patience et de l'auto-compassion.
- Concentrez-vous sur l'ici et maintenant – votre expérience présente – plutôt que sur le passé ou le futur.

2 Entraînez-vous régulièrement

Faire une ou deux fois ne suffit pas pour qu'une pratique devienne une ressource.

La répétition est ce qui ancre la pratique profondément – jusqu'à ce qu'il devienne automatique et mobilisable au moment où vous en avez besoin.

Comment savoir qu'une ressource est installée ?

- Vous avez pris le temps de l'ancrer dans des moments de calme.
- Elle est mobilisable dans le quotidien – en cas de stress ou de difficulté.
- Elle amène un vécu différent : plus de relâchement, changement d'état ou d'idée, moins de focalisation sur les problèmes, moins d'inconfort.

3 Créez votre liste personnelle de stratégies

Faites une liste des pratiques d'ancrage qui fonctionnent pour vous et consultez-la régulièrement.

Où la noter ?

- Sur des fiches aide-mémoire à portée de main.
- Dans votre téléphone – une note que vous pouvez consulter rapidement.
- Sur un support visuel affiché dans un endroit que vous voyez souvent.

L'objectif est que cette liste soit accessible précisément dans les moments où vous en avez le plus besoin.

4 Choisissez votre pratique selon votre état

Toutes les pratiques ne conviennent pas à tous les états. Apprendre à identifier votre état du moment est la clé pour choisir la stratégie la plus adaptée.

Hyper-activation

Pratiques douces pour ralentir

Hypo-activation

Pratiques dynamiques pour
se remettre en mouvement

Ces règles s'apprennent progressivement. Revenez-y régulièrement – elles prendront un sens de plus en plus concret au fil de votre pratique.