E-BOOK

L'ANCRAGE

10 clés pour lever les voiles et revenir à toi



TOUS DROITS RÉSERVÉS

DÉBORAH HARIVEL

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1) REVENIR AU CORPS

2) PLONGER DANS SES PROFONDEURS

3) ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS

4) HONORER SES LIMITES

5) SORTIR DE SA CAGE INTÉRIEURE

6) REPRENDRE LES RÊNES

7) LACHER PRISE AVEC DOUCEUR

8) TENIR LA VISION

9) HABITER L'INSTANT

10) RETROUVER SES RÊVES D'ÂME

CONCLUSION

POUR ALLER PLUS LOIN

INTRODUCTION

Peut-être que tu sens qu'il existe quelque chose de plus grand en toi, tu ne sais pas encore comment y avoir accès.

Une part libre.

Une part qui sait.

Une part vivante.

Une part profondément vraie.

Une part qui n'a jamais cessé d'être toi.

Et tu ne sais pas comment l'atteindre.

C'est comme si elle était cachée derrière des doutes, des peurs, des croyances.

Cet e-book n'a pas pour vocation de faire de toi quelqu'un d'autre.
Il est une invitation à retirer, doucement, ce qui te fais croire que tu n'es pas déjà cette personne.

Tu n'as rien à devenir.
Tout est déjà là.
Il te suffit de laisser tomber les voiles qui t'empêchent encore de voir qui tu es.

C'est cela pour moi l'ancrage.
Revenir à l'essentiel.
Revenir à ce qui a toujours été là.
Et bâtir sa vie depuis cet espace.

1) REVENIR AU CORPS



Ton corps est ton temple.

Il est la porte d'entrée vers l'ancrage,
La plus simple et aussi la plus oubliée.

Tu peux méditer pendant des heures, lire des livres ou chercher des réponses…
Mais si tu n'habites pas ton corps, tu restes à la surface.
L'ancrage commence ici : la matière de ton corps, ta peau, ton souffle, ta matière organique vivante.

Prendre soin de ton corps, ce n'est pas cocher des cases.
C'est l'écouter, lui faire de la place, le nourrir avec conscience.

C'est respecter ses besoins comme tu respecterais ceux d'un être aimé.

Ton corps connaît le rythme juste. Il te guide, si tu l'écoute.
Et c'est ce que je t'invite à faire dès maintenant.

4 PILIERS DU RETOUR AU CORPS :

1. Dormir :

Honore ton propre rythme. Observe quelles sont les heures de repos dont ton corps a réellement besoin. Ajuste. Crée-toi l'espace nécessaire.

2. Manger :

Pose-toi la question : Est-ce que ce que je mange me nourrit vraiment ?
Choisis des aliments simples, naturels, variés, vivants, porteurs de lumière.

3. Bouger :

Bouger, c'est dire oui à la vie.
Marche, danse, étire-toi, respire… pas pour "faire bien", mais pour te sentir vivant·e.
→ Tu peux aussi explorer mes vidéos de yoga sur YouTube: @deborahharivel

4. Respirer :

Ferme les yeux. Inspire profondément dans ton ventre. Laisse le souffle remplir ton corps jusqu'au sommet de ta poitrine. Expire doucement.
Répète. Sens ton centre. Tu es là.

2) PLONGER DANS SES PROFONDEURS



Sous la surface, il y a des mondes oubliés.
Des blessures anciennes, des croyances figées, des parts de soi qui attendent d'être vues, entendues, aimées.

Travailler sur soi, ce n'est pas se corriger.
Ce n'est pas devenir "meilleur.e" — c'est devenir vrai.e.
C'est oser regarder les mécanismes qui freinent, les peurs, les fuites, les boucles inconscientes, sans jugement mais avec lucidité et tendresse.
Tu n'es pas cassé.e.

Tu es fait.es de couches, d'histoires, de mémoires.
Et derrière chacune d'elles se cache une clé.
Quand tu les regardes avec amour, elles se transforment.
Tu n'as pas à faire ce chemin seul.e.
Des livres, des thérapeutes, des guides peuvent t'accompagner.
Mais tout commence avec cette décision intime : celle de ne plus se fuir.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “LE MIROIR INTÉRIEUR”

Assieds-toi, respire dans ton coeur, puis ferme les yeux.

Demande-toi : Qu’est-ce que je ne veux pas voir en moi ?
Quelles sont les parts de moi que je n’accepte pas, n’assume pas ?

Laisse des images, des sensations, des mémoires peut-être revenir, des souvenirs passés.

Ne cherche pas à analyser.
Écoute simplement.

Puis murmure intérieurement :
“Je te vois. Je t’entends. Je suis là pour toi maintenant.”

Puis enlace-toi, prends-toi dans tes bras, cajole-toi.
Donne de l’amour à ces parts sombres de toi qui font aussi tes forces.

Tu peux écrire ce qui est remonté, ou simplement laisser cette vérité faire son chemin.

Phrase d’ancrage :
“Je plonge dans mes profondeurs, non pour m’y perdre, mais pour m’y retrouver.”

3) ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Une émotion est comme une vague.
Elle ne demande pas à être contrôlée, seulement à nous traverser.
Les émotions ne sont pas des ennemies.
Elles sont des messagères.
Elles viennent frapper à la porte quand quelque chose mérite d'être entendu.

La peur, la colère, la tristesse…
Ce ne sont pas des faiblesses.
Ce sont des parties de toi qui cherchent à te protéger, souvent à partir d'une ancienne douleur.

Tu n'as pas à les repousser — juste à les écouter avec bienveillance, comme on tient un enfant par la main.

Les émotions t'indiquent où poser des limites, où dire oui, où dire non.
Elles sont un langage du corps, de l'âme.
À chaque fois que tu les écoutes sans te juger, tu t'ancres un peu plus dans ta vérité.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “TENIR L’ÉMOTION PAR LA MAIN”

Quand une émotion forte te traverse, arrête-toi et mets-toi à l’écoute.

Assieds-toi. Ferme les yeux.

Commence par sentir cette émotion dans ton corps, observes où elle se situe : au niveau de l’estomac, du coeur, de la tête, etc.

Puis visualise cette émotion comme un petit être et pose-lui ces trois questions :

1. Que veux-tu me dire ?
2. De quoi as-tu peur ?
3. De quoi as-tu besoin ?

Puis imagine que tu lui tends la main.
Respire avec elle. Et dis-lui :
Je suis là. Ensemble, on avance.

Écris les réponses que tu as reçu car elles sont très importantes.

Et mets maintenant quelque chose en place pour honorer ce besoin, prend une décision, pose une limite, exprime un besoin.

4) HONORER SES LIMITES



Poser une limite, ce n'est pas rejeter l'autre.
C'est avant tout se choisir. Se respecter. Se garder entièr.e.
Quand tu poses une limite, tu ne fermes pas ton cœur — tu l'ouvres à toi-même d'abord.

Tu ne crées pas une barrière, tu crées un contour sain, clair, juste.
Une limite est un acte d'amour.

C'est dire à l'autre : "Jusqu'ici, c'est ok pour moi. Au-delà, je me perds et ce n'est pas ok."

Trop souvent, on les tait, par peur de décevoir, d'être rejeté·e, ou de ne plus être aimé·e.
Mais à force de s'adapter, on s'oublie.
Revenir à soi, c'est aussi savoir dire non.
C'est savoir quand on est fatigué·e, quand c'est trop, quand ce n'est pas juste pour nous, même si ça l'est pour l'autre.

Et c'est dans cette clarté que les vraies relations se tissent.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “LA FRONTIÈRE SACRÉE”

Ferme les yeux. Visualise-toi entouré·e d’un cercle de lumière.
Ce cercle te protège, te définit. Il est souple, mais clair.
Demande-toi :

- Dans quels domaines je laisse les autres franchir mes limites ?
- Où ai-je dit oui alors que je voulais dire non ?

Inspire profondément et, intérieurement, renforce ton cercle.

Dis-toi : Je me choisis. Je suis digne de me respecter.

✦ Rituel concret – “Le non libérateur”

Pendant une journée, observe chaque fois que tu dis “oui” par automatisme.
À la moindre demande, prends une pause de 3 secondes avant de répondre.
Et si ton corps dit “non”... écoute-le.
Commence par dire un petit non simple, dans un contexte neutre.
Note ensuite ce que tu ressens : soulagement ? peur ? fierté ?

Plus tu pratiques de petits “non”, plus tu pourras poser les grands. Et plus tu dis non lorsque c’est juste pour toi, plus les choses vont changer, les comportements des autres vont commencer à être différents. Prépare-toi à cela. Ils vont commencer à respecter ton temps et ton énergie voire à ne plus t’accepter car ils préféraient que tu sois toujours disponible. Alors ici un tri se fait naturellement.

5) SORTIR DE SA CAGE INTÉRIEURE



Nous croyons parfois que c'est le monde qui nous enferme.
Mais bien souvent, c'est notre propre mental qui construit les barreaux.
Il y a deux types de cages :

- Celles que tu choisis consciemment : une maison, une relation, un projet.
- Et celles que tu portes sans t'en rendre compte : les peurs, les anciens schémas, les pensées qui tournent en boucle.

Tout espace — intérieur ou extérieur — peut t'enfermer ou te libérer.
Tout dépend de ta conscience.
L'ancrage te demande d'observer ton cadre :

- Est-il nourrissant ou oppressant ?
- Te soutient-il ou te limite-t-il ?
- Et surtout : l'as-tu choisi… ou subi ?

Tu as le droit de réajuster. De changer de décor.
De faire le ménage dans ton environnement, tes habitudes, et tes pensées.
Sortir de ta cage intérieure, c'est faire de l'espace pour ta vérité.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “LE SCAN DE TON ESPACE”

Installe-toi.
Ferme les yeux et parcours mentalement ton quotidien : ton lieu de vie, ton entourage, ton emploi du temps, tes pensées dominantes.

Demande-toi, à chaque étape :

- Est-ce que cela me soutient ?
- Ou est-ce que cela me retient ?

Puis visualise-toi en train d’ouvrir une porte… vers un espace plus vaste.
Observe ce qu’il y a derrière cet espace, observe ce qui est différent, vers quoi tu t’ouvres.
Là où tu respires mieux. Où tu redeviens libre.
Et prend des notes sur ce qui peut être réajusté, dit ou changé.

✦ Acte concret – “Vider pour mieux remplir”
Tu peux faire le tri dans ce qui n’e correspond plus à la nouvelle version de toi.
Faire le tri de tes contacts dans ton téléphone, des personnes que tu suis sur les réseaux sociaux, voire même supprimer des personnes qui te suivent, trier tes habits, ta maison, etc.
Créer de l’espace dans la matière c’est énergétiquement se libérer de ce qui appartient au passé et faire de la place pour le nouveau.

✧ **Phrase d’ancrage :**
Je libère ce qui m’enferme.
Je choisis un cadre vivant, vrai et aligné.

6) REPRENDRE LES RÊNES



Tu n'es pas en retard. Tu n'es pas cassé.e.
Tu as juste, parfois, laissé quelqu'un d'autre tenir les rênes.
Ou peut-être… tu les as lâchées toi-même, par fatigue ou par oubli.

Reprendre les rênes de ta vie, ce n'est pas tout contrôler.
C'est te rappeler que tu choisis.
Toujours. Même quand tu crois ne pas choisir.
Chaque oui. Chaque non. Chaque silence.
Chaque détour que tu prends, ou que tu ne prends pas, est un acte créateur.

Quand tu assumes que ta vie est le fruit de tes décisions, tu sors de la posture de victime.
Tu deviens la créatrice / le créateur.
Cela demande du courage, parfois de l'humilité.
Reconnaître qu'on s'est perdue un temps, ou qu'on a cru laisser les autres décider à notre place.
Mais c'est dans cette prise de conscience que renaît ta puissance.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “DIALOGUE AVEC LA PART RESPONSABLE”

Ferme les yeux. Respire.
Visualise cette version de toi… celle que tu sais qui t’anttends, celle que tu veux atteindre qui n’attends que tu lui ouvre la porte. Ressens ce qu’elle ressens.

Puis elle te regarde dans les yeux, avec amour.
Demande-lui :
Qu’est-ce que tu ferais à ma place ?
Quel choix ferais-tu aujourd’hui pour nous ?
Écoute sa réponse.
Elle sait. Elle est déjà en toi.
Prend note de ses messages.

✦ Rituel concret – “J’integre cette part de moi”

Chaque matin, connecte toi à cette part de toi.
A nouveau, sens ce qu’elle sens, ce qu’elle pense, ce qu’elle vibre, son énergie quand elle rentre dans une pièce.
Laisse la s’infuser en toi, dans cacune de tes cellules.
Fais cela pendant au moins une minute, puis tente de garder cette vibration ensuite, pendant une heure ou à des moments dans la journée.

✧ **Phrase d’ancrage :**

Je reprends les rênes de ma vie.
J’arrête de subir, à présent je choisis.

7) LACHER LE CONTRÔLE AVEC DOUCEUR



Il y a ce que tu contrôles.
Et il y a tout le reste.
Entre les deux, il y a la paix — celle que tu trouves quand tu acceptes ce qui est.

Lâcher prise, ce n'est pas renoncer.
Ce n'est pas abandonner tes rêves ou te résigner.
C'est relâcher la tension intérieure, quand tu veux tout tenir, tout comprendre, tout maîtriser.

Accepter, c'est laisser la vie respirer.
C'est savoir que même quand ça ne va pas "dans ton sens", tu sais que quelque chose d'invisible continue de s'ajuster pour toi.
Un plan plus vaste est à l'œuvre.
Parfois, les choses bloquent pour te réorienter.
Parfois, c'est ton rythme intérieur qui te dit : "pas encore".

Lâcher le contrôle avec douceur, c'est danser avec ces mouvements.
Sans rigidité. Sans fuite.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “LA CRISPATION QUI RELÂCHE”

Assieds-toi.
Ferme les yeux, et visualise ce à quoi tu t’accroches, crispé.e, tendu.e :
un résultat, une situation, un besoin de tout comprendre, une tension, les actes ou les pensées des autres...

Inspire profondément.

Puis relâche lentement cette crispation. Imagine que tu déposes le poids de ce contrôle dans la terre ou dans la lumière.

Répète intérieurement :
J’ai confiance. Je m’ouvre à ce qui vient.

✧ **Phrase d’ancrage :**

Je relâche ce que je ne peux pas contrôler.
Je fais confiance à la Vie.

8) TENIR LA VISION



Quand rien ne bouge à l'extérieur, continue de nourrir la flamme à l'intérieur.
Tenir la vision, c'est garder vivant ce que tu sens juste, même quand les résultats tardent à venir.
C'est choisir de croire à ton élan profond, même quand les peurs murmurent à l'oreille : "Et si ce n'était pas pour toi ?"

Le chemin de l'ancrage demande de la foi.

Pas une foi aveugle, mais une foi vibrante, vivante, incarnée.
Une confiance qui s'ancre dans les petites actions quotidiennes, dans la patience, dans la persévérance douce.
Quand tu plantes une graine, tu ne tires pas dessus pour la faire pousser.
Tu l'arroses. Tu attends. Tu veilles. Tu restes alignée.
C'est pareil pour tes rêves.
Même si tu ne vois encore rien, les racines sont en train de se poser.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “LE CARNET DE VISION”

Prend un carnet dans lequel tu noteras plusieurs choses :

- Note toutes tes réussites, pour te rappeler que tout est possible et que tout arrive. Pour te rappeler que tout est arrivé à temps, ni trop tôt, ni trop tard.

- Chaque soir, note une vision de ton futur, remercie comme si elle était déjà là, tu peux aussi poser la note sous ton oreiller et laisser la nuit faire.

- Chaque matin, au réveil, connecte toi à la gratitude, remercie pour quelque chose que tu as dont tu es reconnaisant.e.

L’énergie de la gratitude est puissante et permet de se connecter aux énergies de l’amour et de l’abondance. Dans les périodes où il nous faut patienter, persévérer et garder la foi, la gratitude a une vibration qui nous élève suffisamment pour traverser cela avec plus de calme.

✧ **Phrase d’ancrage :**

Même dans l’invisible, je continue d’avancer.
Je garde vivant ce qui me guide.

9) HABITER L'INSTANT



L'instant présent est une porte.
Pas vers ailleurs — mais vers toi-même.
Quand tu es dans l'instant, tu es ancrée.
Ce n'est pas une idée, c'est une sensation.

Tes pieds sur la terre. Ton souffle dans ton corps.
Tes pensées qui ralentissent. Ton cœur qui écoute.

Habiter l'instant, ce n'est pas fuir les projets ou renoncer aux rêves.
C'est simplement cesser de vivre en décalé.
De ruminer le passé. De courir vers un futur incertain.
Quand tu fais une seule chose, pleinement, tu te reconnectes à ta puissance.

Tu reviens dans l'ici.

Et l'ici est toujours assez.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “L’INSTANT DE PRÉSENCE”

Chaque jour, choisis des moments simples où tu es en présence à ce qui es :
En te brossant les dents, en buvant un thé ou un café, en regardant un paysage, en préparant ton petit déjeuner.

Chaque moment du quotidien devient une invitation à être dans la présence.

Entraines-toi chaque jour, cela apaiseras tes pensées.

✦ Pratique intuitive – “Les 20 minutes de présence”

20 minutes de toi à toi.

Prend 20 minutes aujourd’hui, tu peux mettre un réveil.
Durant ces 20 minutes tu vas simplement te connecter à toi, les yeux ouverts ou fermés, face à un paysage ou dans ton salon.
Rien ne se passe à part la présence à ton corps.
Sois simplement présent.e à Toi, laisse les pensées et les projets dehors pendant 20 minutes.

10) RETROUVER SES RÊVES D'ÂME



Il y a en toi un rêve qui ne t'a jamais quittée.

Pas celui de ton mental, mais celui qui vient de plus loin.
Ce rêve-là ne fait pas de bruit.
Il attend patiemment, tout au fond de toi, que tu viennes le retrouver.

Il ne demande qu'à être écouté, nourri, incarné.

Souvent, on se sent décentré, instable ou vide, simplement parce qu'on a oublié ce qui nous faisait vibrer.
On a laissé de côté la petite voix.
Ou on a cru qu'elle n'était "pas réaliste".

Mais l'ancrage véritable, c'est oser revenir à cela.
À ce qui nous meut de l'intérieur depuis toujours.

Même si ça fait peur tellement que c'est grand.

Surtout si ça fait peur tellement que c'est grand.

✦ PRATIQUE INTUITIVE – “L’ENFANT ET L’ÂME”

Ferme les yeux. Respire profondément.

Visualise-toi à 7 ans. Regarde ce que tu faisais avec joie, ce qui te fascinait, ce à quoi tu rêvais.

Puis demande-lui doucement :
“Qu’est-ce que je peux faire aujourd’hui pour nous rapprocher de ce rêve ?”

Écoute. Il te soufflera une piste, une sensation, un petit pas.

✦ Rituel concret – “Un acte d’âme par semaine”

Chaque semaine, refais cette pratique et engage-toi à faire une action alignée avec ce qui compte vraiment pour toi :

- écrire, créer, bouger vers un projet
- dire non à ce qui ne te ressemble plus
- nourrir ton énergie pour garder le cap

Note cette action dans ton carnet ou ton agenda.
Répète-la. Renforce-la. Laisse-la s’ancrer dans le concret.
C’est ainsi que les rêves deviennent matière.

CONCLUSION
L'ANCRAGE, UN CHEMIN VERS TOI



L'ancrage n'est pas une destination.
C'est un mouvement. Une respiration. Une posture intérieure.
C'est revenir dans ton corps.
C'est retrouver ton axe au milieu du chaos.
C'est entendre ta propre voix, même quand tout à l'extérieur crie fort.
C'est choisir, encore et encore, ce qui est juste pour toi.
Tu viens de traverser 10 clés.
10 passages pour revenir à toi, à ton souffle, à ton essentiel.
Peut-être qu'une seule t'a profondément touchée. Peut-être plusieurs.
L'important, c'est ce que tu en feras.
Un pas. Une décision. Une transformation.
Tu n'as rien à devenir.
Tu es déjà tout cela.
Il ne te reste qu'à t'en souvenir…
et à l'incarner.

MERCI !

✦ POUR ALLER PLUS LOIN

📖 Mes livres

🦋 Accompagnements individuels

🐋 Les voyages

👩‍❤️‍💋‍👩 La formation fasciathérapie

💻 Inscription à la newsletter

🤳 Le groupe whatsapp

