



PREPARATION D'ENRACINEMENT ET D'ANCRAGE

Avant toute séance, qu'elle se déroule en présentiel ou à distance, le thérapeute prend un temps conscient pour s'enraciner et s'ancrer.

Cette préparation ne relève pas d'un rituel mécanique, mais d'un ajustement intérieur essentiel à la qualité de l'accompagnement.

L'enracinement : s'installer dans la stabilité

L'enracinement consiste à **habiter pleinement son corps**, ici et maintenant.

Le thérapeute porte son attention sur ses appuis, sur le contact avec le sol ou avec le siège, et sur la verticalité de sa posture.

Il laisse le poids du corps se déposer naturellement, sans tension ni effort. La respiration devient plus ample, plus posée, permettant au système nerveux de se réguler.

Cet enracinement crée une **stabilité interne** : le thérapeute est présent à lui-même avant d'être présent à l'autre.

Il n'est ni dans l'anticipation, ni dans la dispersion, ni dans la réaction.

L'ancrage : se relier à une base intérieure stable

L'ancrage complète l'enracinement.

Il correspond à la capacité du thérapeute à **s'appuyer sur son axe intérieur**, sur ses repères, son cadre, ses valeurs et son rôle professionnel.

Être ancré, c'est savoir qui l'on est dans la séance : ni sauveur, ni expert omnipotent, ni absorbé par l'histoire du client, mais **accompagnant conscient et responsable**.

Dans cette posture, le thérapeute peut accueillir ce qui émerge chez le client sans se laisser envahir.

Il reste en lien, tout en préservant une juste distance.



Enracinement et ancrage au service de la relation thérapeutique

Lorsque le thérapeute est enraciné et ancré :

- Sa présence est contenante et sécurisante,
- Son écoute est plus fine et plus globale,
- Sa posture émotionnelle reste stable même face à des vécus intenses,
- Le client peut s'appuyer sur cette stabilité pour explorer ses propres processus.

Cette préparation est particulièrement importante en **pratique à distance**, où l'absence de contact physique nécessite un **ancrage intérieur encore plus conscient**.

Intégration dans la pratique quotidienne

La préparation d'enracinement et d'ancrage peut durer **30 secondes à quelques minutes**. Elle peut être réalisée :

- Avant chaque séance,
- Entre deux clients,
- Ou après une séance de situation émotionnellement engageante.

Elle devient, avec le temps, une posture naturelle, intégrée au corps et à l'esprit du thérapeute, soutenant à la fois sa qualité de présence et sa propre hygiène professionnelle.

« Plus le thérapeute est enraciné et ancré, plus le client peut se sentir en sécurité pour se transformer. »

Rituel de début de journée du Thérapeute (Life System)

Rituel quotidien

Avant d'ouvrir la porte du cabinet, le thérapeute : respire, se recentre, pose une intention

Ce geste marque **l'entrée en posture professionnelle**.

1. Arrivée dans l'espace (1 minute)

- Entrer dans le cabinet ou s'installer à son poste
- Poser les affaires, ralentir volontairement et observer l'espace avec douceur et ressentir les sensations du moment ; dans quel « état » suis-je aujourd'hui. ?



Bien-Etre en Soi

LA POSTURE DU THERAPEUTE

« Je commence ma journée en me reliant à moi-même, pour pouvoir accueillir l'autre. »

: **Exercice guidé d'enracinement et d'ancrage**

(Durée : 2 à 3 minutes – présentiel ou distance)

1. Installation (20–30 secondes)

Installe-toi confortablement, les pieds en contact avec le sol ou bien assis(e) sur ta chaise.
Redresse doucement ta colonne, sans rigidité.
Laisse tes épaules se relâcher.

Prends un instant pour sentir ton corps tel qu'il est, sans chercher à modifier quoi que ce soit.

2. Respiration consciente (30–40 secondes)

Porte maintenant ton attention sur ta respiration.
Inspire calmement par le nez...les yeux fermés si on veut
Expire lentement par la bouche.

Laisse chaque expiration t'aider à déposer le poids du corps, comme si tu t'installais un peu plus dans l'instant présent « ici et maintenant »

3. Enracinement corporel (20–30 secondes)

Prends conscience de tes appuis :
les pieds sur le sol, le bassin sur le siège,

Imagine que ton corps trouve naturellement sa place, stable et soutenue.
Tu n'as rien à faire, simplement à être là.

4. Ancrage intérieur (20–30 secondes)

Ramène doucement ton attention vers ton axe intérieur.
Rappelle-toi ta place dans la séance, ton rôle de thérapeute, ni porter, ni réparer simplement accompagner.

Tu peux intérieurement formuler :
« Je suis présent(e), ancré(e), à ma juste place. »

5. Intention de séance (20–30 secondes)

Avant d'ouvrir la séance, pose une intention simple :
« J'accueille ce qui se présente, avec clarté, présence et respect du vivant. »

Ressens cette intention s'installer calmement en toi. et quand tu es prêt(e), ouvre la séance dans cet état de présence.



Bien-Etre en Soi



Check-list – Préparation avant séance

À parcourir mentalement ou à cocher avant chaque rendez-vous.

Avant la séance

- ☐ Suis-je physiquement installé(e) de façon confortable et stable ?
- ☐ Ma respiration est-elle calme et posée ?
- ☐ Ai-je pris un moment pour m'enraciner dans mon corps et dans l'instant présent ?

Posture intérieure

- ☐ Suis-je centré(e) et présent(e) à moi-même ?
- ☐ Ai-je conscience de mon rôle et de mes limites ?
- ☐ Suis-je libre d'attentes ou de projections sur la séance ?

Cadre et intention

- ☐ Le cadre de la séance est-il clair pour moi ?
- ☐ Ai-je posé une intention simple et ajustée ?
- ☐ Suis-je disponible pour accompagner, sans diriger ?

Vérification finale

- ☐ Est-ce que je me sens à ma place, stable et disponible ?
- ☐ Puis-je ouvrir la séance dans cet état de présence ?

Rappel Life System : la posture prépare le terrain, le vivant fait le reste.



PHRASE CLEF LIFE SYSTEM

« Ma posture est mon premier outil thérapeutique. »



Bien-Etre en Soi

LA POSTURE DU THERAPEUTE

Dans l'approche du thérapeute, la posture n'est pas un détail : elle est le socle sur lequel repose tout accompagnement et désigne l'état intérieur global à partir duquel il entre en relation avec le client.

Avant toute technique, tout protocole ou toute lecture du système, il existe un préalable fondamental : **l'état intérieur du thérapeute.**

La posture repose sur une présence consciente, incarnée et responsable.
Elle permet au vivant de s'exprimer sans être dirigé, interprété ou porté à la place du client.

Elle ne se limite ni à une attitude mentale, ni à une compétence technique.
Elle s'exprime simultanément :

- Dans le **corps** (ancrage, tonus, détente),
- Dans la **présence** (attention, écoute, disponibilité),
- Dans la **relation** (respect, non-intrusion, clarté du cadre).

En Life System, ce n'est pas le thérapeute qui agit sur le système : il crée les conditions pour que le vivant s'exprime.

La posture du thérapeute est un **état d'être**, pas une action.
Elle se manifeste dans le corps, la respiration, la qualité d'écoute et la capacité à rester à sa juste place.

Un même protocole peut produire des effets très différents selon la posture du thérapeute :

- posture centrée → séance fluide, régulée, respectueuse,
- posture désaxée → surcharge, confusion, dépendance relationnelle.

La posture est donc un **facteur déterminant**, souvent invisible mais toujours actif.

Adopter une posture Life System, c'est reconnaître que :

- le thérapeute est **responsable de son état**,
- le client est **acteur de son processus**,
- la relation est **co-construite dans un cadre clair**.

Cette responsabilité protège à la fois le client et le praticien.

La posture n'est pas ce que je fais pour l'autre, mais la manière dont je suis présent(e) à moi-même.

CONCLUSION GÉNÉRALE

La posture du thérapeute est un **chemin de maturation**, pas une performance. Plus le thérapeute est clair, ancré et respectueux de ses limites, plus l'accompagnement devient fluide, juste et vivant.



Bien-Etre en Soi

◆ Exemples de situations

Le client cherche des réponses ou une validation.

👉 Le thérapeute adopte une **posture de non-savoir actif** :

- Il écoute
- Il reformule
- Il ne conclut pas à la place du client

Résultat : le client retrouve sa propre capacité de discernement.

Quand le thérapeute se sent vidé après une journée chargée

Comprendre ce qui se cache derrière la sensation de « vide »

Se sentir vidé ne signifie pas forcément :

- Avoir “pris” quelque chose du client,
- Être inadapté,
- Manquer de protection.

Dans la majorité des cas, cela indique une **surcharge de sollicitation** :

- Émotionnelle, attentionnelle, corporelle, relationnelle.

👉 Le système du thérapeute a donné **plus qu’il n’a régulé**.

Signaux fréquents

- Fatigue inhabituelle
- Lourdeur corporelle
- Difficulté à décrocher mentalement
- Irritabilité ou sensation de flou
- Besoin de solitude excessif

Ces signaux sont des **indicateurs**, pas des fautes.



Bien-Etre en Soi

Solutions immédiates (le jour même)

Remède 1 – Clôture consciente de la journée (5 minutes)

Pourquoi ? Ce qui n'est pas clôturé reste actif dans le système.

Pratique : Nommer intérieurement : « *Ma journée professionnelle est terminée.* »

- Respirer profondément 3 fois et faire un geste concret de clôture (fermer un carnet...)

Remède 2 – Retour au corps

Pourquoi ?

La fatigue est souvent plus nerveuse que physique.

Pratiques simples :

- Marcher 10 minutes
- S'étirer lentement
- Poser les mains sur le ventre et respirer

 Pas d'analyse, seulement du ressenti.

Remède 3 – Aération et eau

- Ouvrir les fenêtres
- Boire de l'eau en conscience

 Ces gestes simples soutiennent la régulation physiologique.

Solutions de régulation à court terme (le soir ou le lendemain)

Remède 4 – Déposer ce qui ne t'appartient pas

Explication Life System :

Le thérapeute ne "prend" pas, mais peut **garder en mémoire** des états rencontrés.

Pratique :

- Se dire intérieurement :
« *Je rends à chacun ce qui lui appartient.* »
- Revenir à ses sensations propres



Bien-Etre en Soi

Remède 5 – Rituel de recentrage personnel

- Pierre d’ancrage
- Respiration lente
- Silence

 Ce rituel n’est pas thérapeutique, il est **personnel**.

Ajustements structurels (prévention)

Remède 6 – Revoir le rythme des séances

Se sentir vidé peut indiquer :

- Trop de séances consécutives,
- Trop peu de pauses,
- Un rythme non respectueux de ton système.

 Ajuster le cadre est un **acte professionnel**, pas une faiblesse.

Remède 7 – Clarifier la posture relationnelle

Questions clés :

- Ai-je porté ?
- Ai-je voulu réparer ?
- Ai-je anticipé pour le client ?

Si oui, l’épuisement est un **signal de réajustement de posture**.

Solutions de fond (hygiène professionnelle)

Remède 8 – Auto-évaluation régulière

Utiliser la check-list :

- corps
- émotion
- cadre
- posture

 Prévenir plutôt que réparer.



Bien-Etre en Soi

Remède 9 – Supervision et partage

Parler de ce qui fatigue :

- normalise,
- régule,
- évite l'isolement.

 La solitude excessive est un facteur d'épuisement.

Quand la fatigue devient récurrente

 Si le sentiment de vide devient :

- Constant,
- Envahissant,
- Associé à une perte de sens,

 ce n'est plus une fatigue ponctuelle, mais un **signal d'alerte**.

Dans ce cas :

- Revoir son cadre,
- Alléger temporairement,
- Se faire accompagner.

Phrase clé

« La fatigue n'est pas un échec, c'est une information. »



Bien-Etre en Soi

AÉRATION & RENOUVELLEMENT DE L'ESPACE

Pourquoi aérer l'espace

Dans l'approche Life System, la préparation de l'espace n'est pas un acte ésotérique ni un rituel imposé.

Elle fait partie de l'**hygiène professionnelle du thérapeute**,

L'aération permet un **renouvellement physique, sensoriel et symbolique**.

Elle marque :

- une transition entre deux séances,
- une ouverture de journée,
- une remise à zéro de l'espace

L'aération agit à plusieurs niveaux :

- physiologique (oxygénation),
- psychique (clarté, fraîcheur),
- symbolique (transition, renouveau).

En Life System, **ouvrir une fenêtre marque un changement d'état** :

-  on clôt ce qui précède,
-  on ouvre un nouvel espace de séance.

Pratique recommandée

- Ouvrir la fenêtre 1 à 5 minutes
- Respirer consciemment
- Laisser circuler l'air sans intention complexe
- Et surtout s'hydrater : boire, boire avant, pendant et même après les séances et aussi que le client boive avant et pendant la séance ; laisser à portée de main une petite bouteille que la personne finira dans la journée ; c'est essentiel pour que les nouvelles infos circulent dans tout le corps.

L'aération n'a pas besoin d'être ritualisée pour être efficace.

-  Même en hiver, une courte aération est suffisante.

◆ Formulation intérieure possible

« Je laisse circuler, je renouvelle, je repars sur une base claire. »



PRÉPARATION DE L'ESPACE PAR UN RITUEL SENSORIEL

🔥 Encens, sauge, palo santo, bougie, spray

Ces supports ne sont pas des outils thérapeutiques en soi, mais servent :

- des **repères sensoriels**, des **marqueurs de transition**, des **supports de recentrage** pour le thérapeute.

⚠️ Cadre professionnel indispensable

- Toujours vérifier l'absence d'allergies ou de sensibilités chez le client
- Adapter l'intensité (odeur légère, durée courte)
- Ne jamais imposer ni expliquer si le client ne demande pas

👉 Le rituel est **pour le thérapeute**, pas pour convaincre.

- Allumer l'encens ou la bougie **avant l'arrivée du client**
- Pendant quelques respirations :
 - sentir ses appuis, se recentrer,
 - poser son intention professionnelle.

◆ Alternative douce (si odeurs non possibles)

- Spray neutre ou floral léger
- Aération consciente
- Geste symbolique silencieux (ouvrir/fermer un tiroir, allumer une lampe)

PROTECTION & CLARIFICATION ÉNERGÉTIQUE

Plutôt que parler de “protection” au sens défensif, Life System privilégie :

APPEL AUX GUIDES / DIMENSION SPIRITUELLE

L'appel aux guides, à une intelligence supérieure, au vivant ou à une force spirituelle :

- relève de **l'intimité du thérapeute**,
- ne doit **jamais être projeté sur le client**,
- ne doit **jamais se substituer au cadre professionnel**.

◆ Formulation neutre et intérieure

« Je m'ouvre à une guidance juste, respectueuse et alignée, au service du vivant. » « Je demande à être soutenu(e) dans une posture claire et humble. »



Bien-Etre en Soi

UTILISATION DES PIERRES (*lithothérapie*)



Les pierres ne sont pas utilisées : Comme solution, Ni comme diagnostic, Ni comme pouvoir extérieur.

Elles servent de : **Support d'ancrage**, rappel **symbolique**, aide à la concentration, **repère de posture** pour le thérapeute.

◆ Exemples d'utilisation

- Pierre posée sur le bureau près du Life System
- Pierre dans la poche du thérapeute
- Pierre associée à une intention claire
- Pierre posée dans l'espace
- Pierre proposée et choisie par le client à tenir dans la main pendant toute la séance et lui indiquer à la fin la signification (vertus....) de la pierre choisie

◆ Pierres couramment utilisées

- Améthyste — Sérénité & Clarté Intérieure
- Quartz clair — Amour, Harmonie, clarté, présence
- Citrine — Confiance & Motivation
- Œil de tigre — Protection & Ancrage
- Aventurine verte — Apaisement & Équilibre
- Aigue-marine — Calme & Communication
- Lapis-lazuli — Sagesse & Expression
- Fluorite — Concentration & Clarté Mentale
- Tourmaline noire — Protection & Ancrage, stabilité
- Hématite — Force & Stabilité



Bien-Etre en Soi

LA POSTURE DU THERAPEUTE

- Cornaline — Vitalité & Créativité
- Sélénite — Purification & Lumière
- Pyrite — Protection & Confiance
- Jade — Harmonie & Sérénité
- Howlite — Calme & Patience

Dimension spirituelle – posture intérieure

La dimension spirituelle relève de la **sphère intime du thérapeute**.

Elle peut s'exprimer : par une prière silencieuse, une ouverture à une guidance (mon/mes guides),

- Protection de soi : me mettre dans une bulle de lumière qui permet de laisser passer les bonnes énergies et de transmuter les mauvaises énergies en bonnes énergies.

Prière : le Divin me protège

- JE SUIS CONFIANTE EN MA CAPACITE DE FAIRE LA SEANCE
- JE SUIS NEUTRE ET SANS JUGEMENT
- JE SUIS CONSCIENTE ET EN PAIX AVEC MES CROYANCES,
- JE M'AUTORISE A RESENTIR LES ENERGIES ET AVOIR UN RESENTI CLAIR ET NET

RITUEL FIN DE JOURNÉE (3 minutes)

- Se détacher du rôle thérapeutique
- Revenir à sa sphère personnelle

Ce qui est clôturé ne se transporte pas.

CONCLUSION

Les rituels du thérapeute ne remplacent ni la posture, ni la compétence.
Ils soutiennent une **pratique durable, incarnée et respectueuse du vivant**.

PHRASE FINALE

« La posture se cultive, jour après jour, dans les petits gestes conscients. »