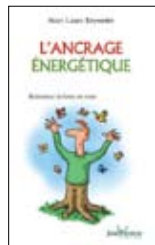




par **Mary Laure Teyssedre**  
Auteure, énergéticienne  
et formatrice

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Mary Laure Teyssedre est énergéticienne, formatrice, conférencière et auteure. Ses quatre ouvrages déjà publiés aux Editions Jouvence allient pratiques énergétiques, exercices pratiques et méditations. Elle exerce en France, mais donne des sessions à distance, et est disposée à venir au Québec au besoin.

**L'ancrage énergétique**



**Osez vivre de votre passion**



**Information :**  
www.marylaur-teyssedre.com

# Heureux, malgré les tempêtes!

**Si l'ancrage est une notion dont on parle beaucoup dans les techniques de développement personnel, il n'est pas toujours expliqué clairement. On vous dit de travailler votre ancrage, que vous n'êtes pas suffisamment ancré... Mais à quoi sert au juste d'être ancré?**

**L'ancrage** possède de nombreux avantages. Il sert à :

- garder les pieds sur terre, être dans la lune étant à l'opposé d'être ancré;
- développer votre sentiment de sécurité intérieure;
- vous aligner sur vos intentions positives et vous y tenir;
- refaire le plein d'énergie quand vous êtes fatigué;
- vous reconnecter à notre planète et au corps que vous avez choisi d'habiter;
- demeurer calme et posé en cas de situation stressante;
- manifester ce que vous souhaitez dans la matière;
- rester bien aligné sur votre but de vie et bien plus encore...

**Pourquoi n'est-on pas ancré?**

Parmi les mots-clés qui expliquent le manque d'ancrage, il y a la peur et l'insécurité. Qu'il soit réel ou ressenti, le manque de sécurité renvoie toujours au manque de sécurité ressenti par le petit enfant, plus particulièrement le nouveau-né; manque de sécurité qui peut avoir été perçu à la naissance parce que l'enfant a été enlevé trop rapidement à la mère, ou séparé de la mère; ou encore lorsque l'enfant est arrivé le

dernier d'une grande fratrie et que les parents n'ont pas le temps de s'occuper de lui. Comme il ne s'est pas senti accueilli, pas à sa place, il n'a pas pu s'enraciner dans sa vie et a peut être même souhaité retourner d'où il venait. Une fois devenu adulte, il y aura un manque d'ancrage.

Notre capacité à nous enraciner dans notre quotidien peut aussi varier selon les circonstances externes. Pour une personne dont l'ancrage est insuffisant, le fait de vivre une situation stressante, comme de parler en public, pourra suffire à lui faire perdre davantage son ancrage. Le manque d'ancrage récurrent pourra aussi entraîner des malaises plus physiques : crises d'angoisse, migraines à répétition, perte de ses moyens, etc. Ceci dit, avec une pratique quotidienne de l'ancrage, et un peu d'habitude, la situation peut évoluer assez rapidement nous permettant ainsi de retrouver une plus grande sérénité.

**L'ancrage, c'est...**

L'ancrage est la capacité à rester bien présent dans son corps, bien aligné, centré. C'est aussi la capacité à avoir confiance, à savoir qu'on est parfaitement au bon moment, au bon endroit, et que tout est parfait. Et si on se retrouve au beau milieu d'une tempête, on va se souvenir que de cette tempête on tirera des expériences qui vont nous permettre d'avancer. D'ailleurs, il faut savoir qu'au cœur du cyclone le ciel est bleu et il n'y a pas de vent. Bien centré, bien aligné, vous pouvez rester serein en regardant les éléments se déchaîner autour de vous.

**Comment faire alors?**

- Afin de vous aider à maintenir votre centre au beau milieu de la tempête, je vous propose la méditation du sourire :
- Relaxe-vous totalement en prenant quelques grandes respirations abdominales et en expirant doucement. Laissez tous vos muscles se relâcher et les tensions quitter votre corps.
  - Laissez ensuite descendre votre conscience le long de votre colonne vertébrale. Partez de votre tête, de l'intérieur de votre crâne et, doucement, laissez « descendre votre cerveau » dans votre gorge. Ressentez votre gorge, observez le monde à partir de votre gorge et non plus de votre crâne. Quelles sensations cela vous procure-t-il?
  - Laissez ensuite descendre votre attention le long de votre colonne vertébrale. Laissez votre « cerveau » descendre le long des cervicales, des dorsales, des lombaires, comme si votre attention empruntait une petite échelle pour descendre jusque dans votre bassin de

vertèbre en vertèbre, de lombaire en lombaire... Une fois rendu dans votre bassin, visualisez les os de votre bassin, ressentez-les. Placez-vous en observateur à cet endroit. Quelles sensations cela vous procure-t-il?

- Imaginez maintenant que vous esquissez un grand sourire au milieu des os qui forment votre bassin. C'est une autre façon de sourire à la vie, d'apprécier votre présence sur cette Terre qui vous reçoit, en plaçant votre conscience ailleurs que dans votre tête. Essayez de garder ce sourire intérieur le plus longtemps possible.

**Un sourire contagieux...**

Cette méditation vous permet de vous ancrer rapidement, de retrouver le soleil et le sourire intérieur en toute simplicité. Permettez-moi de partager avec vous ces quelques témoignages :

« Une voiture m'a frôlée récemment. J'ai eu très peur. J'ai failli avoir un accident. Je suis restée dans ma peur pendant de longues minutes. Après la prise de conscience de ce qui se passait intérieurement pour moi, j'ai pratiqué l'exercice d'ancrage avec le sourire du bassin. Très rapidement, je suis passée de *j'ai failli avoir un accident à je suis reconnaissante qu'il ne me soit rien arrivé*. Du coup, je me suis sentie vraiment mieux et j'ai pu redonner à ma journée une magnifique note positive. »

« Je devais repasser des examens de santé, et d'après les dires de mon médecin, j'avais bien compris que le résultat possible était inquiétant. J'ai pratiqué cette visualisation, décidant de faire confiance à mon corps, et à la vie. Les résultats ont certes été inquiétants, mais ce qui m'a frappée, c'était mon habileté nouvelle à y voir le côté positif, malgré tout. Un peu comme si en ancrant mon sourire, j'avais déjà choisi la Vie. »

**Contrôler notre météo intérieure**

Par le biais de cette simple méditation, l'ancrage peut être pratiqué tous les jours pour un résultat encore plus rapide et plus efficace. Que ce soit pour travailler votre sentiment de sécurité ou votre positivisme, ou encore votre intention de vous développer dans tel ou tel domaine de votre existence, cet outil peut vous soutenir et vous aider à créer la vie que vous choisissez.

Comme cette personne, vous pourrez à votre tour dire : « Depuis que je pratique cet exercice, peu importe la météo, même si elle n'est pas au beau fixe, le soleil et le sourire sont dans ma tête (et mon bassin) tous les jours! »

## DANS LA LUMIÈRE DE LA VÉRITÉ

MESSAGE DU GRAAL DE ABD-RU-SHIN



Traduit en 17 langues

**OFFRE UNIQUE : 15 \$**  
taxe et frais d'expédition inclus

Le Message du Graal s'adresse en toute simplicité à l'être humain pour lui permettre de comprendre le sens de l'existence et de sa présence sur Terre : quelle est l'origine de l'homme, a-t-il une mission, que sont l'âme, l'esprit, le libre-arbitre et le destin, quelles sont les lois de la Création, comment fonctionnent-elles ?

Le lecteur peut ainsi avancer en toute liberté et connaissance sur son propre chemin, passant de la croyance à la conviction, grâce à son expérience personnelle.

**POUR COMMANDER :**



Publications du Graal, 7537 rue St-Hubert,  
Montréal, QC H2R 2N7  
514.419.4771 ou 1.877.420.3636 (sans frais)  
publicationsdugraal@videotron.ca

[www.graal.ca](http://www.graal.ca)

### VIVRE, c'est...

**S'assurer d'être bien enraciné**

L'arbre qui n'est pas suffisamment enraciné risque fort d'être arraché si les vents deviennent trop violents. C'est la même chose pour nous. Si nous ne sommes pas centrés, bien ancrés dans notre corps, la moindre tempête pourra nous faire basculer.