

Mieux vivre avec le stress et l'anxiété

Module 11 : étoffer ma base de sécurité



Travailler une base interne de sécurité consiste à construire, petit à petit, un espace en moi qui soit stable, rassurant et protecteur.

Cette base de sécurité est comme un phare. Elle permet de me repérer et d'éviter les dangers. Elle permet de revenir se mettre à l'abri dans le port.



C'est quoi cette « base de sécurité » ?

Normalement, elle se construit durant mon enfance, à travers les relations avec mon entourage. Si je me suis senti protégé(e) et aimé(e) dans la continuité, j'ai intégré cette base de sécurité. C'est-à-dire que j'ai la conviction, même dans les pires moments, que je suis en sécurité, que je peux me faire confiance et que le bout du tunnel est proche. Cela me permet de garder le cap pour traverser les pires tempêtes. Elle m'évite l'effondrement, la panique et le désespoir.

La base de sécurité, selon Bowlby, est à la fois un **espace relationnel** et un **ancrage interne** permettant à l'individu de se sentir suffisamment en sécurité pour explorer, se relier, et faire face aux défis émotionnels.

Lorsqu'elle est absente ou fragilisée, les stratégies de régulation des émotions deviennent rigides ou dysfonctionnelles. Sans elle, je suis comme un bateau dans la tempête. Je me sens constamment en danger. Je m'épuise à fuir, contrôler ou lutter.

Pour qui est-ce indispensable ?

Elle m'apporte un soulagement important si je souffre :

-D'une hyporéactivité / hyperréactivité ou d'une dysrégulation émotionnelle. Mes émotions sont débordantes, anesthésiées (possible dissociation) ou les deux alternent.

-D'anxiété généralisée. J'ai un sentiment chronique d'insécurité intérieure. J'ai peur de tout, je suis hypervigilant(e), j'ai peur de l'abandon ou du rejet.

-D'un syndrome de stress post-traumatique. La base de sécurité que j'avais a été fragilisée par un évènement traumatisant.

-D'un attachement inséure (évitant, anxieux ou désorganisé). C'est-à-dire une difficulté à me sentir en lien, à faire confiance, ou à tolérer l'intimité dans une relation.

-J'ai besoin de consolider mon autonomie affective. Je souffre d'une dépendance affective ou d'un attachement inséure anxieux. J'ai besoin d'avoir plus d'autonomie pour réguler mes émotions, moins dépendre des autres pour cela.

-De carences affectives précoces. J'ai vécu de la maltraitance, de la négligence, d'abus ou d'abandons.

-Je souffre d'un trouble borderline. Dans ce cas, je cumule l'attachement désorganisé, la dysrégulation émotionnelle, la peur de l'abandon et malheureusement bien souvent les traumatismes.

Comment puis-je renforcer ma base de sécurité ?

Bonne nouvelle, même si cette base est faible, des exercices peuvent l'étoffer. Ce sentiment de sécurité est lié à quelques neurones qui se connectent entre eux. Les exercices suivants vont permettre d'enraciner en vous plus profondément cette base. Seulement, c'est un entraînement cérébral. Comme pour le footing, il ne me suffira pas d'aller courir 2 ou 3 fois pour vraiment progresser. Pour que ces neurones se développent et se connectent plus efficacement, cela me demande du temps et de la ténacité. Si je souffre des troubles ci-dessus, cela peut en vouloir la peine, non ? Les études montrent qu'il est nécessaire de prendre 10 à 15 minutes chaque jour durant 8 à 10 semaines pour en mesurer les bénéfices. Alors en avant dans les exercices qui vont me permettre :

-De renforcer mon sentiment de sécurité interne par la construction d'images et de sensations.

-De développer des figures de sécurité et de protection.

-D'identifier et d'être en phase avec mon moi profond (mon identité vraie).

-D'augmenter la bienveillance envers moi et la confiance en l'autre.

-D'accueillir mes émotions comme un message certes désagréable, mais utile et bienveillant. Cela inclut d'apprendre à différencier les dangers du passé des réalités du présent.

-De créer un environnement relationnel propice car ma base de sécurité se renforce chaque fois que je me sens entendu(e), validé(e), respecté(e).

Bien sûr, je peux trouver cela simpliste, avoir l'impression de perdre mon temps ou penser que j'ai mieux à faire ? Mais pas du tout ! Ce travail va me prendre un peu de temps, mais je vais vraiment me sentir mieux si je m'y investis.

Ce travail de renforcement de ma base de sécurité s'inscrit comme une étape essentielle pour favoriser ma régulation émotionnelle, améliorer l'estime que je me porte et développer un attachement plus sûr.

C'est souvent parce que cette étape est négligée que je n'arrive pas à avancer en thérapie, que je n'arrive pas à réaliser les exercices de relaxation et de méditation. Sans cette base interne de sécurité, ces exercices m'angoissent.

Voici les 9 piliers qui soutiennent une base puissante de sécurité interne et comment les renforcer :

1 Je crée un support visuel : mon patchwork de ressources

Je commence par recenser les personnes, lieux, objets et souvenirs qui me font du bien. Cela peut être une amie rassurante, une chanson douce, un livre que j'aime, ou le souvenir d'un endroit calme. Cela peut être aussi quelque chose qui me donne de la force ou qui a du sens pour moi, comme une valeur importante (la justice, la douceur, l'amour...), une croyance spirituelle, un engagement, une personne que j'admire et qui me donne envie d'avancer. Je peux aussi m'inspirer des autres piliers.

Certaines ressources sont internes (ma capacité à m'apaiser par ma respiration, ma créativité), d'autres sont externes (un ami, un lieu apaisant, un animal, un rituel).

Je prends un temps pour les visualiser, les écrire, les ressentir. Puis je trouve une image qui correspond le mieux à chacune des ressources que j'ai identifiée. Je peux utiliser les images de ce support.

Je peux aussi y ajouter la représentation de mon lieu sûr (pilier 4)

Je colle ces images sur un support. Petit à petit, je construis un visuel de soutien, unique et personnel. Je l'accroche à un endroit bien visible chez moi. Je prends le temps de le regarder et de me connecter à chaque ressource. J'ajoute une image dès que j'identifie une autre ressource. Mon visuel grandit au fil de mon cheminement. Il devient une base de sécurité toujours accessible.

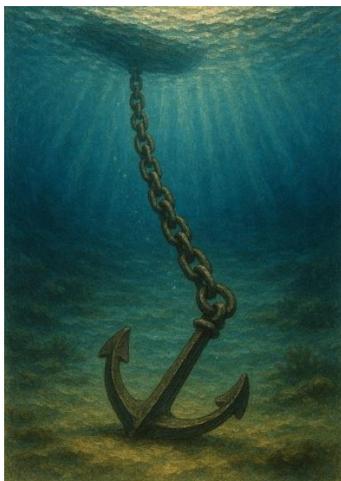
2 Je suis stable comme une montagne

Ce premier exercice de visualisation est une métaphore de cette base de sécurité. Avec elle, je reste ancré(e) et stable, même dans les difficultés ou les périodes de stress.

J'écoute l'enregistrement : « Je suis une montagne » :
<https://youtu.be/IaxcAPEVdrw>



3 Je m'ancre par la parole, avec mon corps, avec ma respiration, en me câlinant moi-même ou en utilisant des objets



Si l'on ne m'a pas sécurisé(e) par le passé, si l'on ne me sécurise pas assez actuellement, j'ai bien le droit et même besoin de me sécuriser en réalisant moi-même des « ancrages » :

Recentrage mental par la parole :

- Je me parle à voix haute : « Je suis ici et maintenant. ».
- Je me rappelle mon prénom, mon nom, la date, le lieu où je suis.
- Je me rassure : « Je suis en sécurité. »
- Je chante ou fredonne une chanson qui m'apaise et me rassure.
Laquelle :
- Je lis à voix haute un texte qui me rassure.
Lequel :

Ancrage par le corps :

Quand je suis submergé(e) par l'anxiété, je reviens à mon corps. Mon corps est un point d'ancrage très efficace : il est vivant, il respire, il tient bon. Même si mes pensées s'emballent, mon corps reste un refuge. En me reconnectant à lui, je reprends le pouvoir sur l'instant présent :

- Je sens mes pieds en contact avec le sol ou je fais quelques pas en ressentant chaque contact avec le sol.
- Je ressens la texture de mes vêtements sur ma peau, les points de contact avec mon corps.
- Je me masse doucement les bras ou les jambes. Je me masse les tempes et le visage.

-Je mets les mains dans l'eau, je prends un bain ou une douche. Je ressens bien la température de l'eau.

-Je me glisse sous une couverture lourde (lestée) :

Je la fabrique comment ?

-Je danse en prenant bien conscience des mouvements de mon corps sur une musique rythmée si possible.

Quelle musique ?

-Je pratique la respiration sécurisante :

Je m'assieds ou je m'allonge confortablement :

-Je pose une main sur mon ventre.

-J'inspire doucement par le nez pendant 5 secondes... (ma respiration doit être lente et ample. Je ne dois pas entendre l'air qui passe par mes narines)

-Je sens mon ventre se gonfler sous ma main.

-J'expire lentement par le nez pendant 5 secondes...

-Je sens mon ventre redescendre doucement.

-Je répète ce cycle 5 à 10 fois.

-Pendant cet exercice, je peux me répéter doucement dans ma tête ces phrases sécurisantes :

« Je peux ralentir. »

« Je peux me sentir en sécurité ici et maintenant. »

-Je pratique l'auto-réconfort corporel :

Je cherche à avoir une relation bienveillante avec mon corps.

-Cela peut être aussi simple que de m'enrouler dans un plaid bien au chaud et de m'accorder un temps de douceur. Pourquoi pas en savourant ma boisson chaude favorite.

-Je me câline : Je croise mes bras sur ma poitrine ou je pose mes mains sur mes épaules ou je pose une main sur mon cœur et une sur mon ventre. Je ressens la chaleur, la pression rassurante de mes mains. Je me balance doucement d'un côté à l'autre, comme si je me berçais.

-En silence ou en me répétant des phrases sécurisantes.

« Je peux prendre soin de moi. »

« Je peux m'accorder de l'affection, je le mérite. »

-J'utilise des objets d'ancrage.

-Je touche ou regarde un bracelet ou une pierre avec une signification affective ou spirituelle.

Lequel ou laquelle ?

-Je sens un parfum, je me pommade d'une crème familière (les choisir et les avoir à disposition)

Lequel ou laquelle ?

-Je tiens un petit objet qui apaise (un doudou sensoriel, un bijou, un grigri...)

Lequel ?

-Je regarde une photo rassurante ou inspirante

Laquelle ?

Pour expérimenter ces différents types d'ancrage, je peux écouter cet enregistrement : « Je favorise mon ancrage » :

<https://youtu.be/w89WzpQemx8>

4 J'expérimente le « lieu sûr »



J'écoute l'enregistrement : « Je me réfugie dans mon lieu sûr » :
<https://youtu.be/WInCKPqGZDY>

A propos de mon lieu sûr : (à préciser après avoir écouté l'enregistrement)

Je le décris en quelques mots :

Je peux le peindre ou le dessiner, demander à une intelligence artificielle d'un faire une image et l'ajouter à mon patchwork de ressource.

Quelle est sa couleur dominante :

Quels sont les sons ou quelle est cette musique :

Quelle est cette présence protectrice :

Quel est ce cadeau :

Quelle est cette phrase :

5 J'identifie mon identité et je la respecte



Pour me sentir en sécurité, j'ai besoin de savoir qui je suis. Non pas ce que les autres attendent de moi, mais ce que je ressens, ce que je choisis, ce qui m'anime. J'explore mes valeurs : qu'est-ce qui est important pour moi ? La liberté, la douceur, la loyauté, la créativité ? Je note ce qui me fait vibrer, ce qui me touche, ce qui me révolte. J'observe ce que j'aime, ce que je déteste, ce que je veux construire. Je regarde les moments où je me suis senti(e) vivant(e), aligné(e), fier (fière).

Mon identité n'est pas figée, elle évolue. Mais plus je la connais, plus je me sens solide. Je ne suis pas juste mes émotions ou mes réactions. Je suis un être complet, en mouvement, avec une histoire, une couleur, une profondeur.

Me reconnecter à mon identité, c'est poser mes racines dans la terre de ce que je suis vraiment. Et de là, je peux avancer, avec plus de clarté et de sécurité intérieure.

La première étape est de savoir qui je suis. Je dois prendre conscience de qui je suis vraiment. Comment m'aimer si je n'ai pas une idée précise de mon identité ?

La seconde étape est d'avoir un rapport de bienveillance avec mon identité. C'est-à-dire de m'estimer, de me respecter pour ce que je suis.

Bien me connaître, c'est la première étape sur ce chemin. Qui suis-je ? Question bien difficile. L'identité, ce sont les caractéristiques qui font que je suis un individu unique.

Oui j'ai des défauts et des qualités. Je suis un être humain avec des compétences et de nombreuses failles comme tout le monde. J'ai le droit de m'aimer pour ce que je suis vraiment, quel que soit ce qu'en pensent les autres.

Répondre aux questions suivantes va m'aider à définir mon identité :

1 Quelle est ma personnalité ?

-Je peux essayer de me décrire. Quelles sont mes forces et mes faiblesses ? Il y a un exercice qui peut être intéressant, c'est de demander à un de mes amis ou à un membre de ma famille de me décrire également ; ensuite, je confronte les deux versions de mon identité. C'est une façon d'en apprendre beaucoup sur moi.

-Comment suis-je face à mes émotions ? Qu'est-ce qui me met en colère ? Qu'est-ce qui me rend triste ? Qu'est-ce qui me fait peur ? Qu'est-ce qui me rend joyeux ? Ai-je tendance à exprimer bruyamment ou à inhiber mes émotions ?

-Je trouve les 3 réalisations dont je suis le plus fier (la plus fière) dans ma vie. Je trouve les 3 échecs ou déceptions qui m'ont le plus affecté(e). Qu'est-ce que mes réalisations et mes échecs disent sur moi ?

Le plus important est peut-être de savoir m'avouer mes failles et mes incompétences. M'affirmer vulnérable est une grande force. Plus besoin de mettre la pression sur mon ego ni de me mettre la pression ensuite. A ce propos, est-ce que je sais dire quel est mon pire défaut ?

2 Quelles sont mes valeurs ?

-Qu'est-ce qui m'importe le plus dans la vie ?

-Je pense aux personnes ou aux personnages que j'admire, qui m'influencent ou à qui j'aimerais ressembler. Quelles valeurs incarnent-elles (ils) ?

3 Quelles sont mes passions ?

-Quelles sont les activités que j'aime ?

-Je peux me souvenir de ce que j'aimais faire lorsque j'étais enfant. Je peux réfléchir à ce que je ferais si je n'avais aucune pression financière (si je gagne au loto par exemple). Quelles activités m'absorbent tellement que j'en perds la notion du temps ? Quels sont mes films préférés ? Mes musiques préférées ? Pourquoi ?

4 Quelles sont mes aversions ?

-Savoir ce que je n'aime pas est tout aussi important que de savoir ce que j'aime.

-Quelles sont les activités que je redoute le plus. En quoi je les redoute ?

5 Quelles sont mes compétences et mes forces ?

-Je suis bon(ne) ou doué(e) en quoi ? Qu'est-ce que je sais faire ? Qu'est-ce que je connais bien ? Quels sont mes atouts ? On sait souvent bien plus que ce que l'on pense savoir.

Je peux réfléchir aux matières où j'excellais. Quelles compétences mon travail me demande-t-il ? Quels services mes ami(e)s me demandent-ils (elles) ? Je peux demander à mon entourage en quoi je suis « bon(ne) ». Cela peut être aussi certains traits de personnalité ou certaines valeurs que j'incarne.

6 Quelles sont mes limites et mes incompétences ?

-En quoi je suis maladroit(e) ou mauvais(e) ? Qu'est-ce que je ne sais pas faire ? Quelles sont mes peurs ?

M'affirmer vulnérable est une grande force

Voilà, ces quelques réponses identifient certaines caractéristiques qui contribuent à préciser mon identité. L'objectif est d'identifier mon « **moi profond** » en dehors de l'influence des autres ou des pressions de la société.

C'est en étant en accord avec ce « moi profond », pour faire mes choix et conduire les relations avec les autres, que je peux construire la vie qui me convient. Être centré sur mon « moi profond » doit me servir de boussole. Mes émotions me malmènent si je ne réponds pas à mes besoins.

Parfois, il arrive que certaines personnes se sentent une personne un jour et une autre le lendemain. Ce n'est pas grave à partir du moment où j'en ai conscience et ne m'empêche pas d'accueillir avec bienveillance ces différentes identités. Je suis complexe et atypique ? Et alors ? Je reste centré(e) sur ce que je suis vraiment.

Oui j'ai des défauts et des qualités. Je suis un être humain avec des compétences et de nombreuses failles comme tout le monde. J'ai le droit de m'aimer pour ce que je suis vraiment, quel que soit ce qu'en pensent les autres.

Si je veux approfondir le travail sur mon « estime de soi », je peux suivre le programme en ligne suivant : <https://www.ahnac.com/restaurer-l-estime-de-soi/>

6 Je m'oriente vers les bonnes personnes

Je prends conscience aujourd'hui que certaines relations dans ma vie ne me font pas de bien. Parfois, je me sens vidé(e), coupable, tendu(e) ou inquiet(ète) après un échange avec une personne proche. Ce n'est pas toujours évident à reconnaître, surtout quand il s'agit de personnes que j'aime, ou qui ont compté pour moi. Mais pour prendre soin de moi, je dois oser regarder les choses en face.

Ma base de sécurité intérieure dépend aussi de la qualité des liens que j'entretiens. Si je suis constamment en alerte, blessé(e) ou rabaissé(e) dans certaines relations, je ne peux pas me sentir vraiment en sécurité.

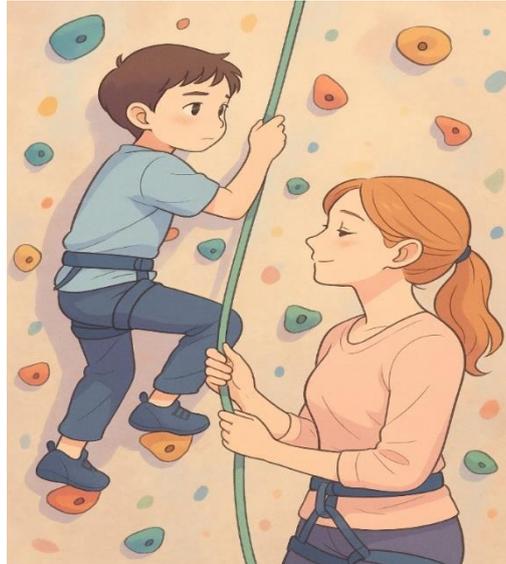
Couper ou mettre à distance un lien toxique ne veut pas dire que je rejette complètement l'autre. Cela signifie d'abord que je me choisis moi. Que je décide de ne plus laisser certaines paroles ou comportements me blesser ou m'atteindre de la même manière. Cela peut être un éloignement physique, mais aussi un repositionnement intérieur. J'identifie les dangers et je pose des limites.

Je me donne le droit de dire non. Le droit de ne pas répondre tout de suite. Le droit de prendre du recul, même si l'autre ne comprend pas. Ce n'est pas à moi de porter la responsabilité du mal-être de l'autre. Mon rôle, c'est de prendre soin de moi.

Mettre fin à une relation toxique ou instaurer une distance, c'est une manière de dire à mon enfant intérieur : « Je te protège. Tu n'es plus seul. » L'adulte que je suis devenu(e) protège l'enfant blessé en moi.

À mesure que je me libère de ces liens qui me tiraient vers le bas, je découvre qu'il existe d'autres types de relations : des relations qui réparent, qui soutiennent, qui apaisent. Des personnes avec qui je me sens libre d'être moi-même, sans avoir à me justifier ou à me cacher. Je dois pouvoir réapprendre à faire confiance, sans risquer de me faire mal à nouveau.

En prenant soin de mon environnement relationnel, je crée les conditions d'une sécurité intérieure plus stable. Une sécurité qui ne dépend plus de l'approbation d'autrui, mais de ma capacité à me respecter, à m'écouter, à me protéger. Et chaque fois que je fais ce choix, je renforce ma base. Je deviens un lieu sûr pour moi-même.



7 J'accueille mes émotions

L'accueil de mes émotions est fondamental dans le travail sur la base de sécurité, car il constitue une condition préalable à toute régulation émotionnelle efficace et à un sentiment de sécurité intérieure durable.

Voici pourquoi c'est si important :

1. Donner une légitimité à mon vécu.

Accueillir mes émotions, c'est reconnaître que ce que je ressens est valide et digne d'attention, sans jugement. Cela évite le déni ou la minimisation de ce que je traverse, qui sont des mécanismes de défense fréquents en cas d'insécurité affective.

2. Éviter les mauvaises stratégies de régulation des émotions.

Lorsque que je refoule ou que j'inhibe mes émotions, elles tendent à ressurgir sous forme de somatisations, de crises de colère ou d'anxiété. L'accueil conscient et bienveillant de ces dernières permet de diminuer ces réactions en chaîne.

Quand une émotion est reconnue, nommée et accueillie, elle perd de sa charge menaçante. Cela envoie au cerveau un message de sécurité : « Je peux traverser cela, je suis capable de l'éprouver sans être débordé ».

3. Accéder à mes besoins profonds.

Les émotions me renseignent sur mes besoins. La peur indique un besoin de sécurité, la colère un besoin de respect, la tristesse un besoin de réconfort et de

retrouver du sens, le désir un besoin de faire ce qui est bon pour la vie et la joie le besoin de renouveler et partager.

Lorsque j'accueille avec bienveillance mes émotions, je peux plus facilement identifier ce dont j'ai réellement besoin (protection, reconnaissance, sens, me sentir vivant, plaisir, repos, être en lien...).

Vignette clinique : Sophie, 32 ans, hypersensible et anxieuse

Sophie consulte pour une anxiété généralisée et des difficultés relationnelles. Elle a tendance à minimiser ce qu'elle ressent (« je suis trop sensible », « je dramatise toujours ») et à vouloir « se raisonner » dès qu'une émotion forte monte, surtout la tristesse ou la colère.

Elle a grandi dans une famille où les émotions n'étaient ni exprimées ni accueillies (« Ça ne sert à rien de pleurer », « Il n'y a pas de raison de se mettre en colère »).

Que faire en thérapie ?

Sophie doit apprendre à reconnaître que ses émotions sont des signaux importants et non des faiblesses. Un jour, après avoir évoqué un conflit avec sa sœur, Sophie sent monter des larmes. Elle dit : « Je ne devrais pas pleurer, c'est ridicule. »

Au lieu de la pousser à « comprendre » ou à se calmer, le thérapeute l'invite doucement à respirer, à rester avec ce qui monte, et à nommer ce qu'elle ressent : « Est-ce que tu peux juste prendre un moment pour sentir ce qui se passe en toi, sans juger ? »

Sophie s'autorise alors à pleurer, et dit ensuite : « J'ai tellement souvent eu peur qu'on ne m'écoute pas... »

Ce moment de « permission émotionnelle » est essentiel :

-Elle se sent vue et entendue dans son ressenti.

-Elle s'autorise à ressentir les émotions. Sa vulnérabilité n'est plus ressentie comme une faiblesse.

-C'est suite à l'acceptation de cette vulnérabilité (on s'écarte du fonctionnement évitant), qu'une base de sécurité interne peut enfin émerger et jouer son rôle. Elle peut commencer à renforcer la sécurité intérieure qu'elle n'a pas reçue enfant.

-Elle se connecte enfin avec ses besoins profonds. Elle respecte et fait respecter ses émotions et ses besoins.

L'accueil de l'émotion est FONDAMENTAL. Elle signe l'acceptation et la bienveillance envers cette vulnérabilité. Ce n'est qu'ensuite que la base de sécurité peut être acceptée et se développer, car elle a précisément le rôle de soutien de cette vulnérabilité.

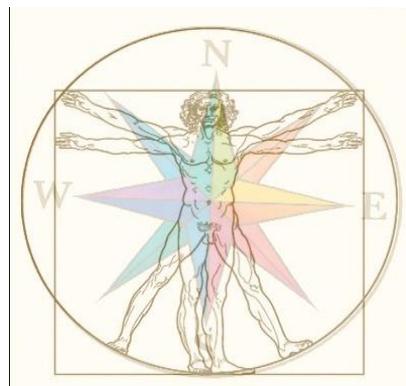
Ces deux enregistrements contribuent à accueillir mes émotion en toute sécurité :

Si je veux revenir à la base et prendre conscience des manifestations de chacune des 4 émotions principales en moi, j'écoute cet enregistrement : « J'expérimente les émotions en toute sécurité » : <https://youtu.be/4Wi5yxt2E1o>

Je dois d'abord retrouver un souvenir ou une situation qui a clairement déclenché une émotion avant l'écoute.



Et si lorsque je suis animé d'une émotion que je ne sais pas bien identifier ou que j'ai besoin de travailler sur mon inhibition ou ma désinhibition, j'écoute cet enregistrement : « La pause d'observation de ma météo émotionnelle » : <https://youtu.be/rp3D4sCM7dE>



8 Je sécurise mon enfant intérieur

Si j'ai subi des souffrances durant mon enfance, cet exercice m'aidera à sécuriser l'enfant en moi qui a souffert.

Cet exercice offre de nombreux bienfaits psychologiques et émotionnels. Il permet de recréer un lien de confiance avec soi-même, en m'apportant ce que je n'ai pas reçu à l'époque : écoute, douceur et reconnaissance.

En me connectant à mon enfant intérieur, j'apprends à apaiser mes blessures d'abandon, de rejet ou de honte qui influencent encore mes réactions d'adulte. Cela aide à réduire l'auto-critique et le sentiment d'insécurité affective. En développant un parent intérieur bienveillant, j'améliore la régulation émotionnelle et je gagne en stabilité intérieure.

Cet exercice favorise aussi l'estime de soi et le sentiment de légitimité. Il permet de transformer des schémas de protection rigides (perfectionnisme, contrôle, repli) en comportements plus souples et nourrissants.

En somme, sécuriser mon enfant intérieur, c'est rétablir un lien de soin profond avec soi, pour vivre avec plus de paix, de confiance et d'authenticité.

J'écoute cet enregistrement : <https://youtu.be/Ei3O1QckcSo>



9 Je crée des rituels dans mes journées

Les rituels sont des repères qui structurent ma journée. Cela peut être une tisane en silence le matin, une promenade à midi, une respiration profonde avant une réunion, une musique douce en rentrant chez moi.

Ce ne sont pas des obligations, mais des gestes choisis, qui m'apaisent et me rappellent que je prends soin de moi. Les rituels m'aident à sortir du pilotage automatique. Ils marquent des transitions. Ils m'offrent des bulles de régulation dans un monde qui bouge. En les répétant, ils deviennent un socle de stabilité au quotidien.

Par exemple, je peux prendre chaque jour 15 minutes pour travailler un pilier de ma base de sécurité.

J1 : Pilier 1 :

J2 : Pilier 2 :

J3 : pilier 3 :

J4 : pilier 4 :

.....

à J10 je reviens au pilier 1

et ainsi de suite durant au moins 2-3 mois pour constater les effets manifestes.