

# Outil gratuit ALLOW & ANCHOR

WWW.NERIMANGOKCEN.COM



NERIMAN GOKCEN,  
D.PSY.

POUR LES PERSONNES QUI  
VIVENT MAL LEURS ÉMOTIONS

## Apprendre à surfer avec ses émotions au lieu de les bloquer

Outil de régulation émotionnelle express basé sur l'approche somatique pour t'aider dans les premiers pas de ton bien-être et alignement intérieur.

**Objectif** : permettre l'émotion d'exister, apprendre à connecter et réguler son système nerveux réactif.



Une émotion est comme une vague qui arrive, elle nous déstabilise et nous affecte sur le plan physique, mental et émotionnel.

Souvent notre premier réflexe :

- Le mental s'agit
- Le corps se crispe
- Les réactions sont automatiques

Dans ces moments-là, on essaie souvent de :

- comprendre rapidement la cause, tout analyser pour reprendre le sentiment de contrôle
- se calmer à tout prix, on essaie de faire quelque chose; un geste, une fuite, une distraction
- se rationaliser, minimiser pour amoindrir l'impact
- on résiste, essayer de ne pas sentir ou en être touché

Mais une émotion ne se régule pas par L'EFFORT ni par le MENTAL.

- 👉 Avant de comprendre, on stabilise.
- 👉 Avant d'agir, on sécurise.

Cet outil ne cherche pas à faire disparaître l'émotion. Il t'aide à :

- rester présent(e) avec ce que tu ressens
- éviter de te perdre ou de te fermer
- ramener de la sécurité dans ton système nerveux AVANT TOUT.

## ⌚ Le principe d'ALLOW & ANCHOR

- ALLOW : permettre à l'émotion d'exister sans la nourrir ni la fuir
- ANCHOR : ancrer une sensation de sécurité dans le corps

### ALLOW - Je laisse l'émotion exister

Commence par tout simplement nommer l'émotion ou ton ressenti même si elle est floue et que tu ne comprends pas tout. Complète phrase :

« Une partie de moi ressent \_\_ et c'est ok. »

- Où est l'émotion dans le corps ?

- Quelle est son intensité sur 10 ?
- **Respire avec la sensation, sans chercher à la changer**

⌚ Objectif : transformer la peur de l'émotion en capacité à la traverser

---

## ANCHOR – Je trouve de la sécurité en moi

Utilise ces phrases :

- « Je suis en sécurité maintenant. »
- « Je peux être avec ce que je ressens. »
- « Je ne suis pas seul(e) avec ça. »

Ou un geste :

- s'allonger au sol et sentir ses appuis
- s'enrouler dans une couverture
- mettre ses mains sur ses épaules bras croisés (geste somatique)

⌚ Objectif : créer un ancrage corporel de sécurité

## Quand utiliser cet outil ?

- Montée d'anxiété
- Hyperréactivité émotionnelle
- Après un message déclencheur
- Avant une conversation importante
- Quand tu as envie de fuir, d'éviter ou de te fermer

*Réguler ne veut pas dire aller mieux tout de suite. Non, c'est traverser l'émotion en sécurité en s'apaisant sans résister aux sensations, sans attente que cela se règle et sans aller dans sa tête (ce qui amplifie l'expérience).*

Cela veut dire arrêter de te battre contre ce que tu ressens.

Maintenant que ton esprit est plus libre, tu peux passer à l'étape de l'introspection.

- qu'est-ce que mon émotion me communique ?
- qu'est-ce que j'ai besoin ici et maintenant ?
- est-ce qu'il y a des mémoires ou des fausses croyances qui m'ont dérégulé ?
- qu'est-ce qui a été l'élément déclencher de ton état ? (est-ce un pattern?)

Tu peux faire du *journaling* ou encore prendre rendez-vous avec une personne qui peut t'accompagner à voir clair sur ce que tu vis sans ruminer sur tes émotions. Tes émotions ou ressentis sont souvent la pointe de l'icerberg de ton fonctionnement intérieur que tu dois clarifier et réaligner.

Nos émotions nous indiquent là où on doit apporter un ajustement ou un changement. Elles nous renseignent sur nos besoins, notre énergie, notre système de croyances, nos traumas, nos désirs et même notre environnement.

C'est un univers tellement riche !

## Erreurs à éviter

**Chercher une “solution ” au lieu d’écouter ton corps, ne fait que l’amplifier.** Tu dois en premier montrer, “entrainer” son système nerveux à naviguer tes émotions et ressentis. Tu peux ensuite approfondir et écouter le sens réel de tes émotions.

## Pour aller plus loin..

Si tu veux travailler tes blocages émotionnelles, tes blessures et l’écoute de soi intuitive, il me fera un plaisir de t’accompagner dans ce processus de transformation intérieur et de reconnexion émotionnelle.



Je t’offre un rabais de 10% pour ta première séance intuitive avec moi.

Me contacter par Facebook, instagram ou à mon adresse:  
[nerimangokcen@gmail.com](mailto:nerimangokcen@gmail.com)



[www.nerimangokcen.com](http://www.nerimangokcen.com)