

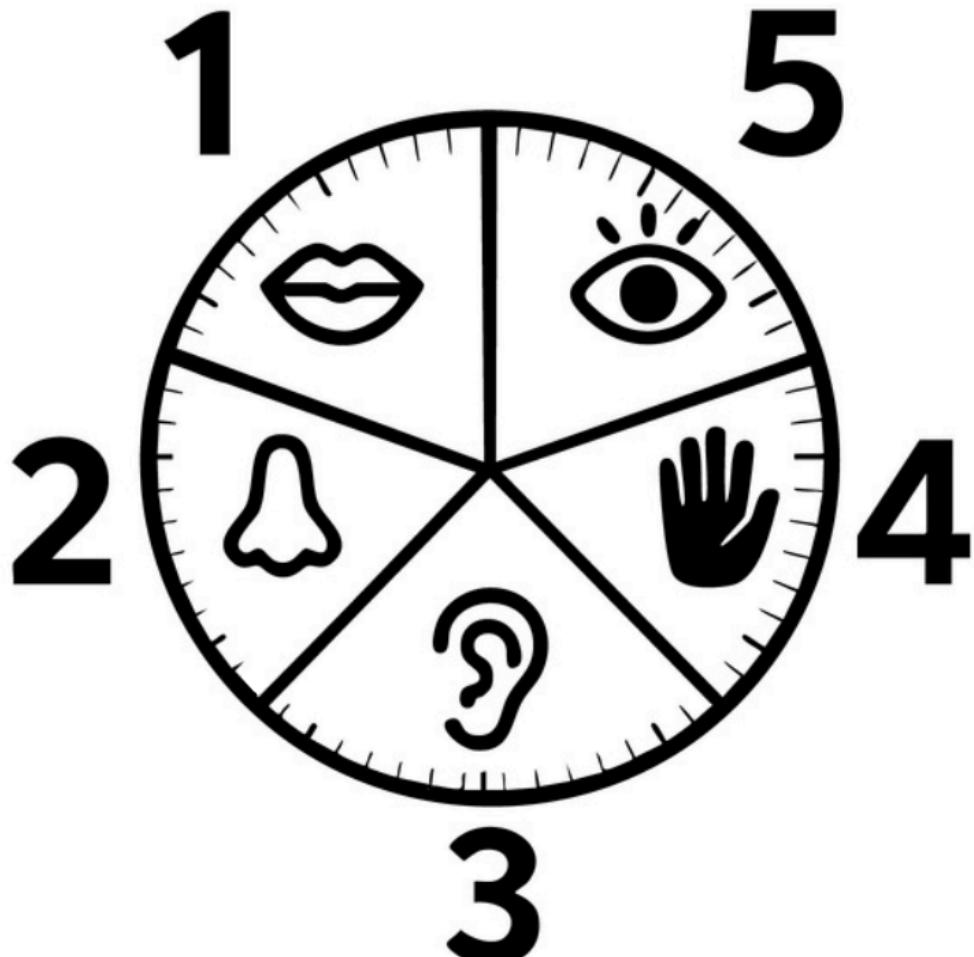
# L'ANCRAGE

## LA TECHNIQUE DU

### 5-4-3-2-1



# L'ANCRAGE LA TECHNIQUE DU **5-4-3-2-1**



# INTRO- DUCTION

L'objectif de l'ancrage est revenir dans le moment présent grâce aux sens, se reconnecter à soi et à son environnement pour faire baisser l'intensité émotionnelle.

## PREMIÈRE ÉTAPE

S'installer en posture d'ancrage et faire un exercice de respiration pendant au moins 30 secondes comme celui-ci :

*"Asseyez-vous confortablement, les pieds bien posés au sol. Posez vos mains sur vos cuisses ou votre ventre.*

*Prenez un instant pour ressentir le contact de votre corps avec la chaise, vos pieds avec le sol.  
Inspirez lentement... puis expirez profondément."*



**JE REPÈRE 5 CHOSES QUE JE PEUX**

**VOIR  
MAINTENANT**

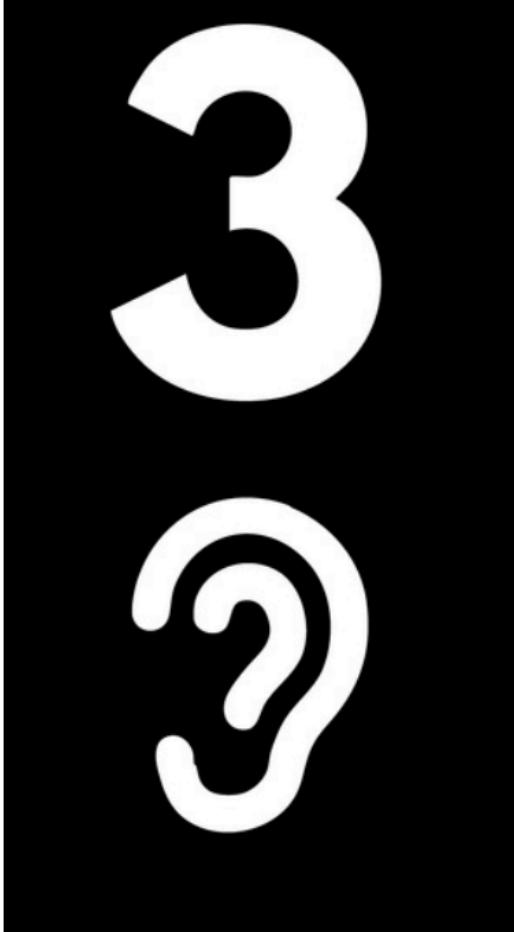
AVEC PAR EXEMPLE LEUR COULEUR, FORME, GROSSEUR OU DISTANCE AVEC MOI



**JE REPÈRE 4 CHOSES QUE JE PEUX**

**TOUCHER  
MAINTENANT**

**AVEC PAR EXEMPLE LA TEXTURE,  
LA LOCALISATION DU POINT DE  
PRESSION, OU LE POIDS**

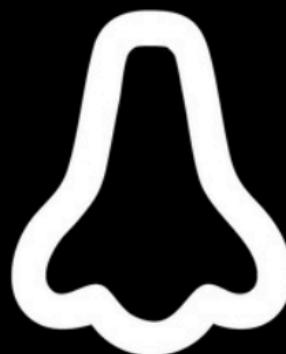


**JE REPÈRE 3 CHOSES QUE JE PEUX**

**ENTENDRE  
MAINTENANT**

AVEC PAR EXEMPLE L'INTENSITÉ,  
LA TONALITÉ, LA LOCALISATION  
DU BRUIT OU SA FRÉQUENCE

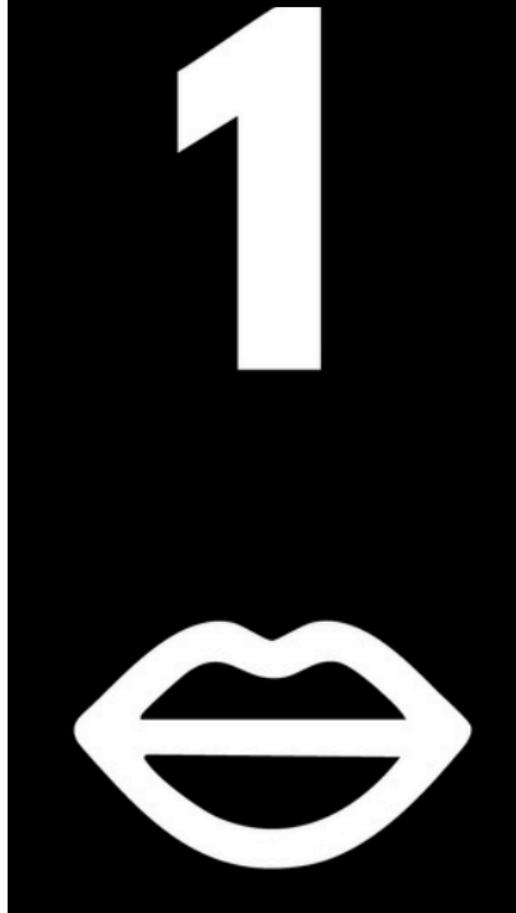
# 2



**JE REPÈRE 2 CHOSES QUE  
JE PEUX**

**SENTIR  
MAINTENANT**

**L'ODEUR EST-ELLE FORTE,  
FRUITÉE, BOISÉE, SUCRÉE ?**



**JE REPÈRE 1 CHOSE QUE JE  
PEUX**

**SENTIR EN  
BOUCHE  
MAINTENANT**

**AVEC PAR EXEMPLE LE GOUT DE  
CE QUE J'AI EN BOUCHE OU  
SIMPLEMENT MA SALIVE**

# POUR FINIR

## DERNIÈRES ÉTAPES

- **Se répéter** cette phrase : "Je suis ici. Maintenant. En sécurité. Mon corps est présent. Je ressens cette émotion, mais elle ne me définit pas. Elle va passer." ou "Je suis ici. Je suis maintenant. J'ai les pieds sur terre."
- *Et enfin, s'étirer et revenir graduellement dans l'ici et le maintenant avant de se délever.*

## VERSION RAPIDE OU DANS LES LIEUX PUBLICS

- Poser les deux pieds au sol
- Dire une chose que je vois, une chose que je touche, une chose que j'entends
- Respirer lentement 3 fois