

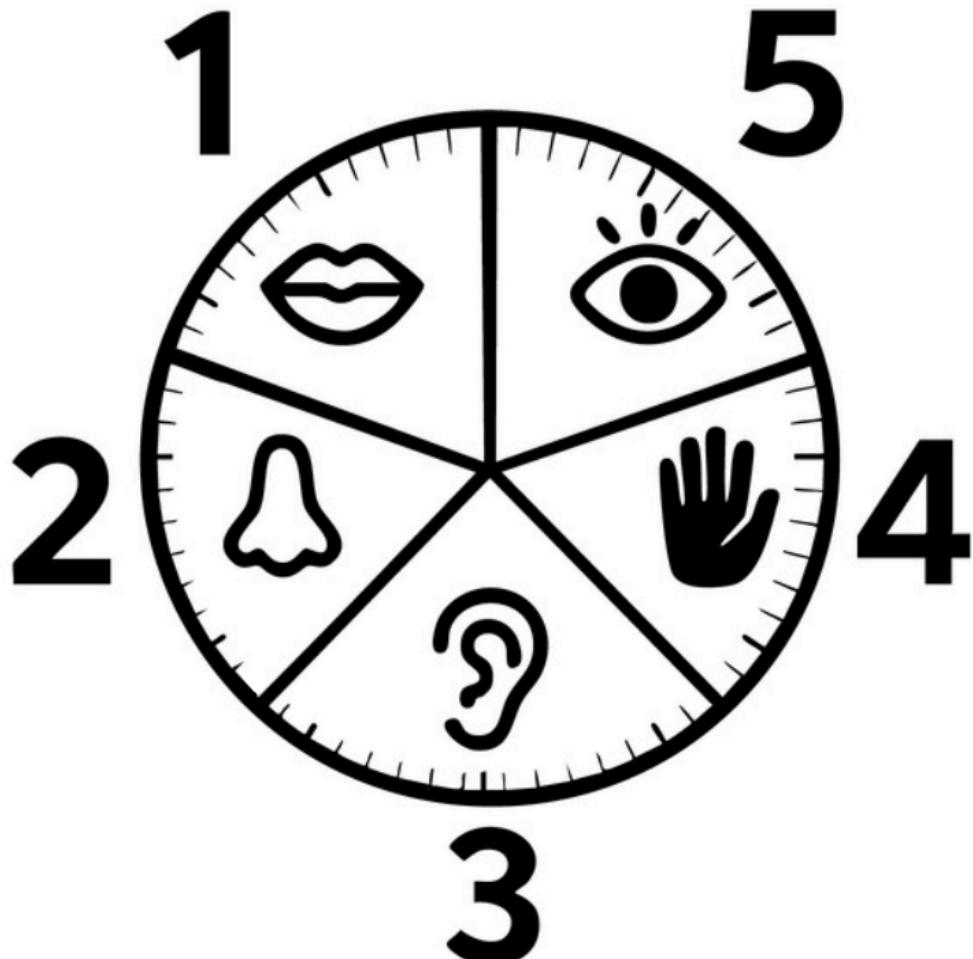
L'ANCRAGE

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**

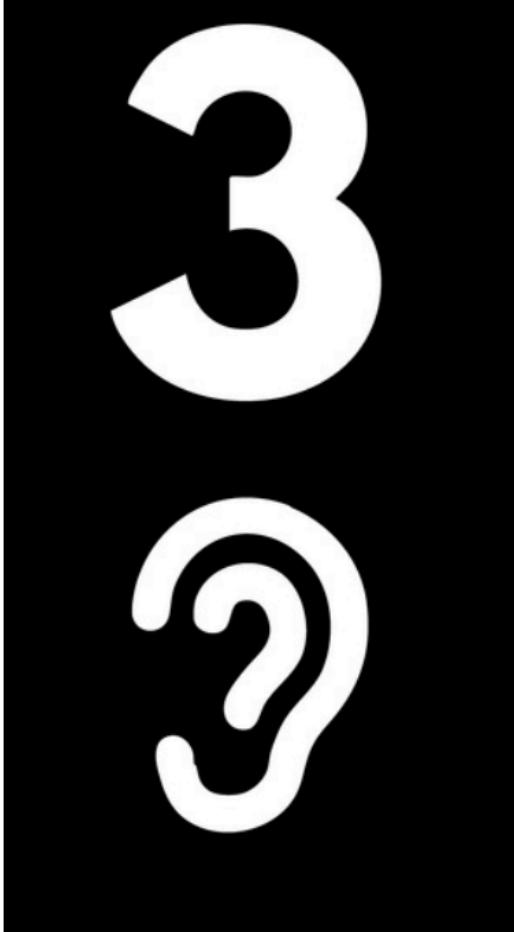
AVEC PAR EXEMPLE LEUR
COULEUR, FORME, GROSSEUR OU
DISTANCE AVEC MOI



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

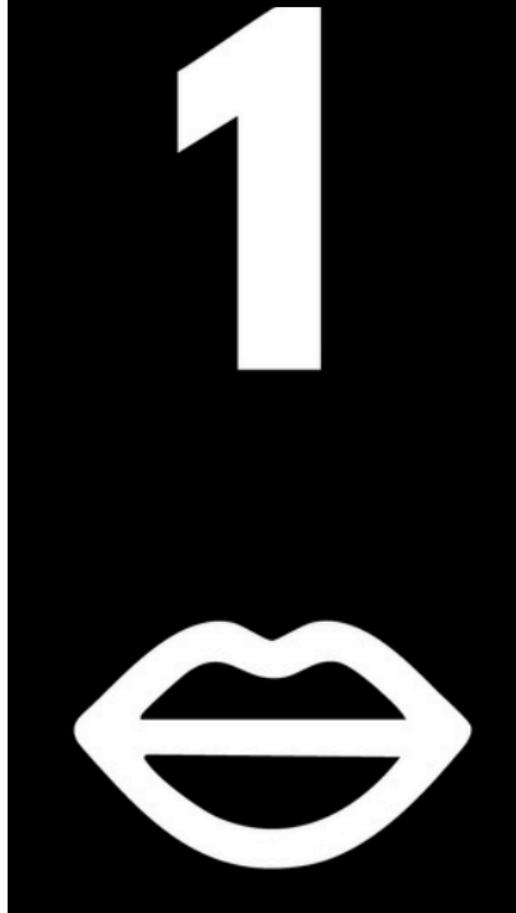
2



**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