

Techniques d'ancrage

Certaines stratégies peuvent aider en cas de crise d'angoisse, de flashbacks et d'émotions négatives. Ces techniques peuvent vous aider à vous distraire ou à vous concentrer sur ce qui se passe dans le moment présent.

Exercice 5,4,3,2,1

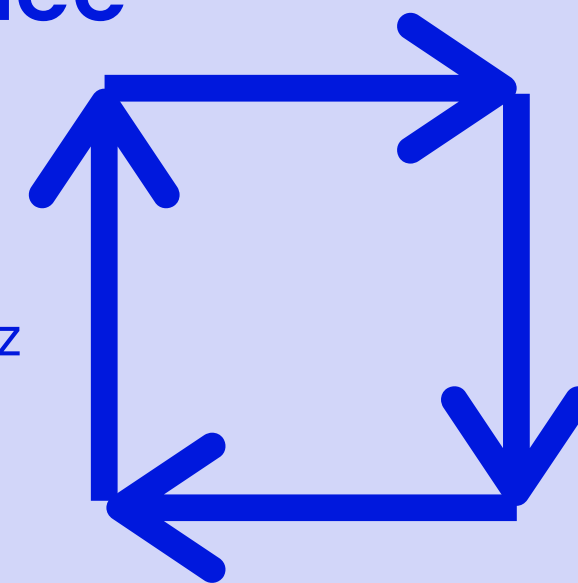
Utilisez vos sens pour faire une liste des choses qui vous entourent.

Par exemple : 5 choses que vous pouvez voir, 4 choses que vous pouvez entendre, 3 choses que vous pouvez toucher, 2 choses que vous pouvez sentir et 1 chose que vous pouvez goûter.



Respiration saccadée

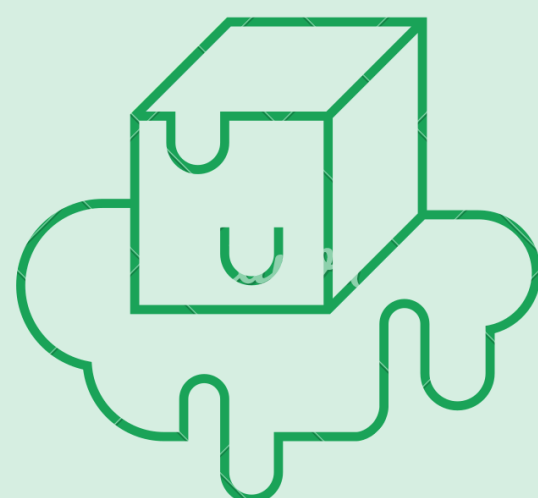
Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre respiration pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes et retenez votre souffle pendant 4 secondes.



Répéter au besoin.

Tenez un glaçon

Comment sentez vous la glace dans votre main? Combien de temps faut-il pour qu'elle fonde? Quelle sensation procure-t-elle lorsqu'elle fond ?



Décrivez une tâche quotidienne

Pensez à une activité que vous faites souvent et décrivez cette tâche comme si vous vouliez l'apprendre à quelqu'un.



Par exemple, comment faire du café, nourrir votre chat, accorder un instrument, cuisiner votre plat préféré ou conduire au supermarché.

Pensez par catégories

Choisissez des catégories comme "instruments de musique", "mammifères" ou "parfum de glaces".

Prenez une minute et listez autant d'éléments que vous pouvez dans chaque catégorie.

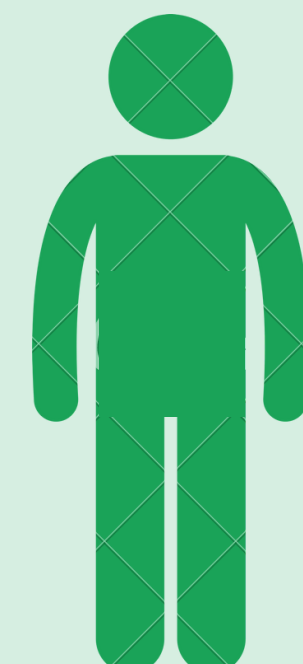


Sentez votre corps

Assis ou debout, ressentez les sensations dans votre corps.

Concentrez vous sur chaque partie, de la tête jusqu'aux pieds.

Comment sentez vos pieds sur le sol? Sentez votre t-shirt sur vos épaules? Vos bras sont-ils relâchés ou tendus? Vos jambes sont-elles croisées?



Mathématiques mentale

Même si vous n'aimez pas les maths, les nombres peuvent vous aider à vous reconcentrer. Essayez de :

- Compter à l'envers à partir de 100 (de 1 en 1 ou par incrément de 7 par exemple)
- Pensez à un emploi du temps dans votre tête

