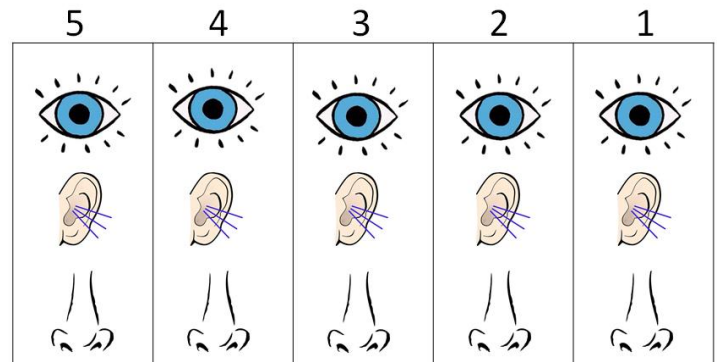


# Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1

Cet exercice peut vous aider à diminuer un moment d'angoisse et d'anxiété. Il peut aussi être aidant lorsque vous avez des "flash-back", avez de la difficulté à dormir ou de la difficulté à rester dans le présent (dissociation).

D'abord, installez-vous confortablement. L'exercice consiste à:

1. Nommer 5 choses que vous voyez  
Nommer 5 choses que vous entendez  
Nommer 5 choses que vous sentez ou ressentez
2. Nommer 4 choses que vous voyez  
Nommer 4 choses que vous entendez  
Nommer 4 choses que vous sentez ou ressentez
3. Nommer 3 choses que vous voyez  
Nommer 3 choses que vous entendez  
Nommer 3 choses que vous sentez ou ressentez
4. Nommer 2 choses que vous voyez  
Nommer 2 choses que vous entendez  
Nommer 2 choses que vous sentez ou ressentez
5. Nommer 1 chose que vous voyez  
Nommer 1 chose que vous entendez  
Nommer 1 chose que vous sentez ou ressentez



Vous pouvez reprendre les mêmes choses tout au long de votre exercice ou en choisir d'autres. Après avoir fait l'exercice, vous devriez être bien ancrée dans le présent et vous sentir détendue. Il est possible que vous vous sentiez un peu engourdie, c'est normal, laissez-vous aller dans la détente.

## Exemple



Je vois une table  
Je vois mon bureau  
Je vois la plante sur mon bureau  
Je vois mon conjoint  
Je vois les carreaux de mon plafond



J'entends le bruit que fait le frigidaire  
J'entends le tic tac de l'horloge  
J'entends une auto passer dans la rue  
J'entends ma voix  
J'entends ma respiration



Je sens les draps sur ma peau  
Je sens qu'il fait un peu froid  
Je sens mes cheveux dans mon cou  
Je sens mes pieds au sol  
Je sens l'odeur de mon shampoing

Et vous recommencez... 4 choses que...