

L'ancrage 5-4-3-2-1

Quand on est bouleversé, les pensées défilent parfois à toute vitesse, sans qu'on arrive à les arrêter. L'exercice d'**ancrage 5-4-3-2-1** ramène ton attention vers le moment présent, ce qui détend et apaise le corps et l'esprit.

Description :

Cet exercice fait appel à tes 5 sens pour détourner ton attention de tes pensées en observant plutôt ce que tu vois, touches, entends, sens et goûtes.

Comment pratiquer l'ancrage 5-4-3-2-1

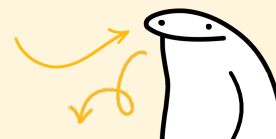
Étape 1

Installe-toi confortablement, en position assise ou allongée.



Étape 2

Respire lentement et profondément plusieurs fois, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.



Étape 3

Sers-toi de tes sens pour remarquer les éléments suivants :



5

choses que tu peux
VOIR autour de toi

Elles peuvent être grandes ou petites, comme un arbre par la fenêtre ou ton sac à dos posé par terre.



4

choses que tu peux
SENTIR ou TOUCHER

Il peut s'agir d'une bouteille d'eau sur la table ou de tes pieds posés au sol.



3

choses que tu peux
ENTENDRE

Écoute attentivement. Tu pourrais, par exemple, entendre le ronronnement d'un ventilateur, de la musique, le vent dans les feuilles d'un arbre.



2

choses que tu peux
SENTIR

Il peut s'agir de l'odeur du savon sur tes mains ou de celle d'un plat en train de cuire. Si tu ne sens rien, pense à deux odeurs que tu aimes.



1

choses que tu peux
GOÛTER

Il peut s'agir du goût du dentifrice, ou de ce que tu viens de manger. Si tu n'as pas de goût particulier dans la bouche, pense à un goût que tu aimes.

Étape 4

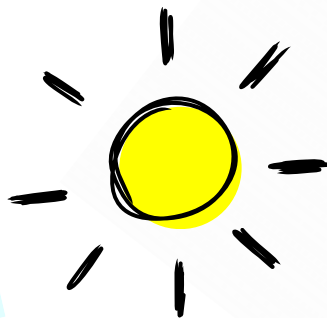
Respire encore lentement et profondément plusieurs fois. Observe les sensations de ton corps et de ton esprit à cet instant.



L'ancrage 5-4-3-2-1

Remarque :

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire cet exercice. Va à ton rythme et recommence autant de fois que nécessaire.



Conseil important !

Il est difficile d'apprendre quelque chose de nouveau quand on se sent stressé. Apprends donc cet exercice et entraîne-toi quand tu es calme. Répète-le plusieurs fois pour savoir t'en servir le jour où tu en auras besoin.



Informations supplémentaires pour les personnes ayant la charge d'enfants :

Jeunes enfants

Avec les jeunes enfants, on peut simplifier l'exercice en 3-2-1, en ne gardant que ce qu'ils voient, touchent et entendent. On peut aussi en faire une chasse au trésor : l'enfant se déplace dans la pièce pour trouver des objets, par exemple 3 choses bleues ou 2 choses douces au toucher. Faire l'exercice devant lui, en disant à voix haute ce que vous voyez, touchez et entendez, l'aide à comprendre ce qu'on attend de lui.

Adultes

Les stratégies de ce type sont également utiles aux adultes. Pratiquer l'ancrage 5-4-3-2-1 aide à apaiser son propre esprit et permet de montrer l'exercice aux enfants par l'exemple.

