







Ces techniques visent à soulager les états de détresse émotionnelle et à lutter contre la dissociation

ANCRAGE




Ces techniques doivent être répétées très régulièrement, notamment en dehors des crises, pour être efficaces




SI JE PEUX ME DÉPLACER

| | |
|---|--|
|  | Je m'étire très fort (doigts, bras, cou, muscles du visage, dos, jambes etc.) |
|  | Je sautille sur place (je sens mon poids, les mouvements et les contacts avec le sol) |
|  | Je marche lentement (je compte mes pas ou je pense droite/gauche) |






| | |
|---|--|
|  | Je fais couler de l' eau sur mes mains Je me projette de l' eau sur le visage |
|  | Je prends une douche Je prends un bain |
|  | Je fais de l'exercice (ex. courir dehors ou aller nager à la piscine) |






SI JE PEUX BOUGER

| | |
|---|--|
|  | Je serre les poings , je les desserre et ainsi de suite (je me concentre sur les muscles) |
|  | Je me cramponne à ma chaise ou à quelque chose d'autre, aussi fort que possible |
|  | Je me tiens sur mes talons (je sens le poids qui s'applique sur le sol) |


| | |
|---|--|
|  | Je manipule un objet agréable au toucher (je me concentre sur les sensations) |
|  | Je regarde un objet qui a du sens pour moi (ex. une photo, un cadeau) |
|  | Je sens un objet qui dégage une odeur (ex. crème, parfum, sachet de thé) |


SI JE PEUX PARLER (sinon intérieurement)

| | |
|---|---|
|  | Je nomme 5 choses que je peux voir |
|  | Je nomme 4 choses que je peux entendre |
|  | Je nomme 3 choses que je peux toucher |
|  | Je nomme 2 choses que je peux sentir |
|  | Je nomme 1 chose que je peux goûter |



| | |
|---|---|
|  | Je me dis des choses gentilles et encourageantes (ex. ça va passer) |
|  | Je décris en détails 3 objets autour de moi |
|  | Je décris de façon détaillée une de mes activités quotidiennes |
|  | Je lis quelque chose que je trouve autour de moi (ex. livre, affiche, panneau) |
|  | Je chante ou je récite quelque chose d'inspirant ou de réconfortant |



SI JE PEUX SENTIR/RESSENTIR

| | |
|---|---|
|  | Je sens les contacts du souffle de ma respiration (je respire lentement) |
|---|---|



| | |
|---|--|
|  | Je sens les contacts de mon corps avec mes vêtements |
|---|--|



SI JE PEUX M'ORIENTER

| | |
|---|---|
|  | Je nomme le lieu où je me trouve |
|  | J'annonce mon identité |



| | |
|---|---|
|  | J'annonce l' heure et la date |
|  | Je nomme le président de la République |



SI JE PEUX PENSER

| | |
|---|--|
|  | Je m'imagine protégé-e du mal (par des murs, des gardes ou un pouvoir) |
|  | Je joue au jeu des catégories (ex. je cite des noms de pays qui débutent par « A ») |

| | |
|---|---|
|  | Je m'imagine dans un endroit sûr (réel ou imaginaire) |
|  | Je prévois de m'accorder une récompense une fois que ce sera passé |

SI JE PEUX ME SOUVENIR

| | |
|---|---|
|  | Je décris de façon détaillée un souvenir neutre ou agréable |
|  | Je progresse jusqu'au présent (ex. je décris mes anniversaires successifs) |

| | |
|---|---|
|  | Je décris ce que je dois faire dans les heures/jours qui viennent |
|  | Je pense aux favoris de ma vie (ex. choses, activités, gens, principes et valeurs) |