

SANTÉ MENTALE

INSTRUCTIONS DE LA TECHNIQUE D'ANCRAGE 5-4-3-2-1

Commencez à pratiquer cette technique lorsque vous commencez à ressentir les symptômes de l'anxiété.

1) Citez **5** choses que vous pouvez voir autour de vous (une table, une chaise, un lampadaire ou n'importe quoi d'autre).



2) Touchez et sentez la texture de **4** choses (le tissu des vêtements que vous portez, la table devant vous, voire vos propres cheveux ou votre peau).



3) Identifiez **3** sons que vous pouvez entendre (le klaxon des voitures, le ronronnement du réfrigérateur ou le chant des oiseaux).



4) Notez **2** odeurs autour de vous (l'odeur de l'environnement, du café ou du thé que vous avez préparé, votre propre odeur corporelle ou tout ce que vous pouvez sentir).



5) Goûtez (**1**) une chose (un chocolat ou un bonbon). Mais si vous n'en avez pas sous la main, concentrez-vous sur le goût de votre bouche (résidus de café, de dentifrice ou de votre dernier en-cas).



Regardez la vidéo suivante qui explique cette technique :



Les informations contenues dans cette brochure sont basées sur l'organisation Psicologoscordaba.org.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez notre Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.