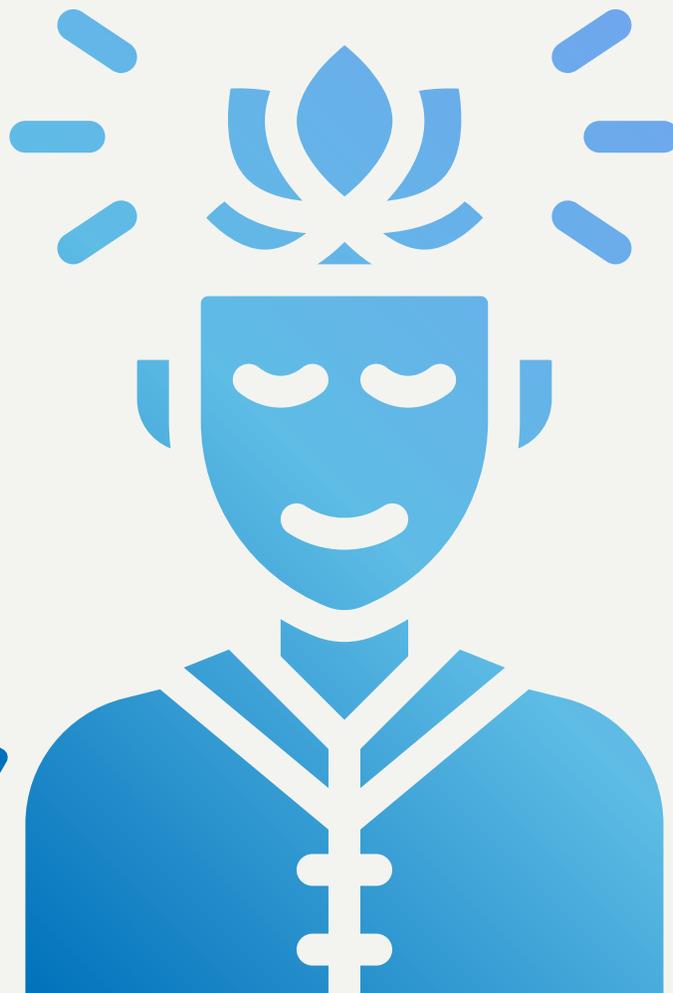


SANTÉ MENTALE

ACTIVITÉS D'ANCRAGE

Les activités d'ancrage, également appelées « techniques d'ancrage », nous aident à nous réorienter vers la réalité et à rester dans le moment présent. Cela signifie que nous devons être conscients de qui nous sommes, de l'endroit où nous nous trouvons et de ce qui se passe autour de nous à ce moment précis. Ces activités peuvent vous aider à gérer votre régulation émotionnelle. Les activités d'ancrage nous obligent à prendre des mesures délibérées pour nous éloigner des recoins les plus profonds de notre esprit, qu'il s'agisse de souvenirs douloureux ou de toute autre angoisse.

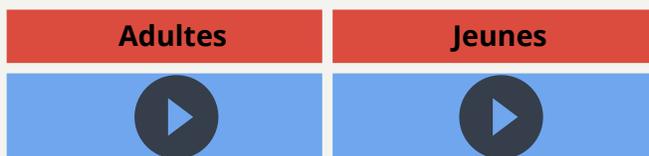


Le but des activités d'ancrage est d'interagir avec votre environnement et d'utiliser vos sens pour arrêter les pensées négatives et revenir au présent. Elles nécessitent peu d'effort mental et leur personnalisation facilite la réussite. Vous pouvez les pratiquer partout où vous le souhaitez. N'oubliez pas de prendre votre temps et de profiter pleinement de chaque étape. Faites confiance à vos sens.

Activités d'ancrage



Regardez la vidéo suivante qui explique les techniques d'ancrage :



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

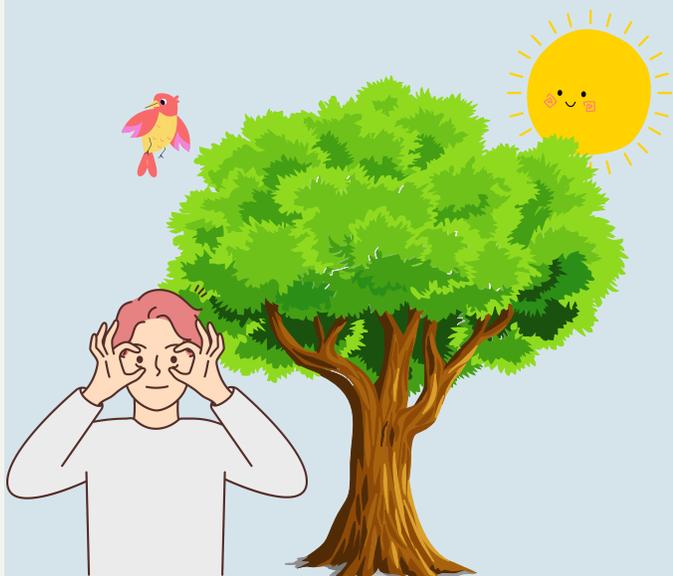
Si vous souhaitez en savoir plus sur les différentes stratégies d'auto-assistance, visitez notre page Centre de ressources pour enfants non accompagnés : ucresourcecenter.org.

SANTÉ MENTALE

EXEMPLES D'ACTIVITÉS D'ANCRAGE

1) Ouvrez les yeux.

Fermer les yeux nous permet de nous sentir plus à l'aise en cas de symptômes de stress, mais plus vous les gardez fermés, plus vos symptômes ont tendance à s'aggraver. Ouvrir les yeux vous aidera à reprendre le contrôle de vous-même.



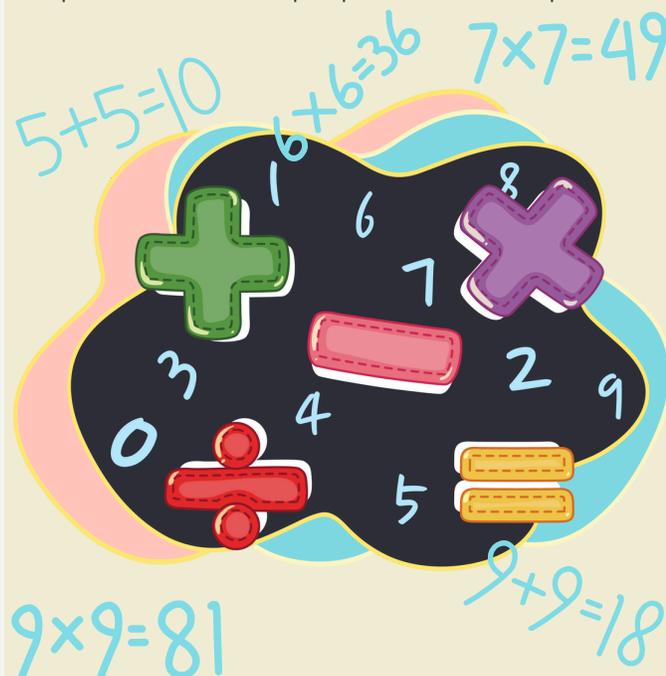
2) Posez vos pieds sur le sol.

Il se peut que vous vous sentiez plus en sécurité et plus à l'aise lorsque vos pieds sont posés sur un objet. Toutefois, le fait d'appuyer fermement vos pieds sur le sol, de vous lever et de vous étirer vous aidera à revenir à l'instant présent.



3) Pratiquez les mathématiques.

Comptez jusqu'à 3 ou 7 secondes, ou toute autre opération mathématique qui vous vient à l'esprit.



4) Mâchez un chewing-gum à la menthe ou à la cannelle.

Remarquez la saveur intense et l'arôme puissant.



Si l'une de ces activités vous est utile, ajoutez-la à votre boîte à outils d'auto-assistance.

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

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