

ANCRER PAR LES SENS

Cinq points d'appui sensoriels pour redescendre.

QUAND L'UTILISER ?

- montée de stress
- dissociation
- anxiété sociale
- crise d'angoisse légère
- sensation d'être "dans la tête"

COMMENT FAIRE ?

Repérez :

5 choses que vous voyez

4 choses que vous sentez physiquement

3 sons

2 odeurs

1 goût

Prenez votre temps.

POURQUOI ÇA AIDE ?

Les sens aident le système nerveux à revenir dans l'environnement réel et présent.

Cela réduit progressivement la sensation de menace intérieure.