

Fiche exercice

STRATÉGIES DE GESTION DE LA DISSOCIATION



TYPE DE STRATÉGIE	STRATÉGIE	DESCRIPTION SI NÉCESSAIRE
Stratégie de concentration	<ul style="list-style-type: none">○ Décompter à l'envers○ Regarder un documentaire très intéressant○ Lire quelque chose d'intéressant○ Citer le plus vite possible des noms d'auteurs célèbres○ Chanter une chanson	
Stratégies d'apaisement émotionnel	Liste des stratégies de régulation <i>(jetez un œil à la ressource "Régulation des émotions, j'agis différemment")</i>	
Stratégies d'ancrage	<ul style="list-style-type: none">○ Le 5, 4, 3, 2, 1○ Le jeu des couleurs	<ul style="list-style-type: none">○ Un proche me demande de nommer 5 choses qu'il voit, 4 choses qu'il entend, 3 choses qu'il peut toucher, 2 choses qu'il sent, 1 chose positive sur lui○ Un proche me demande de donner le plus vite possible 3 objets bleus dans la pièce, puis 2 verts...

Fiche exercice

STRATÉGIES DE GESTION DE LA DISSOCIATION

<p>Suite stratégies d'ancrage</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le focus sur l'objet ○ Se concentrer sur un aliment en dégustation 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Un proche me demande de décrire un objet avec un maximum de détails : ce qu'il voit visuellement, les sensations, les odeurs...
<p>Les stratégies qui augmentent le sentiment de sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le lieu sûr <i>(jetez un œil à la ressource "Méditation Le lieu sûr")</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Un proche me demande de s'imaginer dans un lieu sûr et de le visualiser.
<p>Les stratégies qui font appel aux proches</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Être avec ses proches ○ Se lancer un objet avec quelqu'un ○ Parler avec quelqu'un 	

