

Fiche exercice

COMMENT ME RÉASSOCIER



- 1 Situation déclenchante
- 2 Je prends une pause : je respire, je m'apaise, je pense à mon lieu sûr
- 3 J'observe mes pensées sans les juger
- 4 J'apaise mes pensées
- 5 Je me réassocie :
 - 5 sens : 5-4-3-2-1, parfum, bonbon fort (*jetez un œil à la ressource "Exercice d'ancrage 5-4-3-2-1"*).
 - Je baisse la température : je mets de l'eau froide sur mes mains, visages et ma nuque
 - Je fais de l'exercice intense
 - Je compte à rebours
 - Je fais une activité plaisante
 - J'augmente mes sensations : je tiens des glaçons dans ma main
- 6 Je me connecte aux autres
- 7 J'accumule des émotions positives
- 8 Je prends soin de moi :
Santé soignée, sommeil suffisant, alimentation équilibrée, exercice physique régulier, addiction évitée, je m'encourage, je clarifie mes valeurs