

## Fiche exercice

# EXERCICE D'ANCRAGE 5-4-3-2-1



L'ancrage est une technique qui nous permet de nous orienter ici et maintenant, de nous ramener dans le présent. Cette exercice peut vous aider lorsque vous vous sentez submergé, envahi par l'anxiété ou déconnecté de votre environnement. Le 5-4-3-2-1 est un exercice de prise de conscience de nos 5 sens qui peut être un outil utile pour traverser des moments difficiles.

## Comment faire ?

- 1 Je décris 5 choses que je vois autour de moi.
- 2 Je nomme 4 choses que je sens (« mes pieds dans le sol », « l'air dans mes narines »)
- 3 Je nomme 3 sons que j'entends maintenant (« les voitures à l'extérieur »)
- 4 Je nomme 2 odeurs que je sens (ou deux odeurs que j'aime)
- 5 Je nomme une chose que j'apprécie de moi-même.

A l'issue de l'exercice, on se sent plus présent et calme. Vous pouvez répéter les 5 étapes plus d'une fois si besoin.

Essayez la technique dans différentes situations, vous pouvez découvrir que ça fonctionne aussi pour l'insomnie, l'anxiété ou l'effet de manque lorsqu'on arrête de fumer.