Réinitialisation Sensorielle 5-4-3-2-1

Une technique basée sur la recherche pour vous ancrer lorsque vous êtes submergé. En engageant vos cinq sens, vous détournez votre attention de la détresse interne vers le monde extérieur.

QUAND L'UTILISER

- ✓ Panique ou anxiété
- ✓ Pensées envahissantes
- ✓ Sentiment de déconnexion
- ✓ Grand accablement

5 OBSERVATIONS

Observez 5 choses que vous pouvez voir

Couleurs, formes, jeux de lumière, objets...

4 OBSERVATIONS

Observez 4 choses que vous pouvez ressentir physiquement

Texture des vêtements, chaise, brise, température...

3 OBSERVATIONS

Observez 3 choses que vous pouvez entendre

Trafic lointain, bourdonnement du frigo, oiseaux...

OBSERVEZ 2 CHOSES QUE VOUS POUVEZ SENTIR

OBSERVEZ 1 CHOSE QUE VOUS POUVEZ GOÛTER