Des exercices d’ancrage

Choisissez un exercice simple et adaptez-le à ce qui vous aide, ici et maintenant.

L’ancrage, c’est quoi ?

Porter attention à des sensations concrètes du présent : les appuis, les objets, les sons. Il n’est pas nécessaire de faire disparaître l’émotion pour commencer.

1

Mes pieds au sol

Posez les deux pieds au sol. Pressez doucement les talons, puis les orteils. Sentez le contact sous chaque pied. Nommez trois choses que vous voyez.

2

Le jeu des 5 sens

Repérez 5 choses à voir, 4 à toucher, 3 à entendre, 2 à sentir et 1 goût. Vous pouvez choisir moins d’éléments si cela vous convient mieux.

3

Un objet à explorer

Prenez un objet proche de vous. Observez sa forme, son poids, sa température et sa texture. Décrivez-le comme si vous le découvriez.

4

Me situer ici

Regardez autour de vous. Dites : « Je suis à… Nous sommes le… Je vois… ». Vous pouvez ajouter ce qui, dans ce lieu, vous indique que vous êtes dans le présent.

Un appui suffit : vous pouvez arrêter, ralentir ou changer d’exercice à tout moment.