

S'ancrer dans le moment présent

Techniques d'ancrage pour les moments difficiles

Après avoir vécu des abus sexuels durant l'enfance, certaines situations, sensations ou émotions peuvent parfois donner l'impression que le passé revient dans le présent.

Les techniques d'ancrage peuvent vous aider à ramener votre attention vers le moment présent, à prendre conscience de votre environnement et à retrouver un sentiment de stabilité.

Qu'est-ce que l'ancrage?

L'ancrage consiste à porter intentionnellement votre attention sur ce qui se passe ici et maintenant plutôt que de rester absorbé(e) par des souvenirs, des pensées ou des émotions difficiles.

Vous pouvez pratiquer l'ancrage presque partout.

Essayez la technique 5-4-3-2-1

Regardez autour de vous et identifiez :

5 choses que vous pouvez voir

4 choses que vous pouvez toucher

3 choses que vous pouvez entendre

2 choses que vous pouvez sentir

1 chose que vous pouvez goûter ou imaginer goûter

Prenez votre temps.

Il n'est pas nécessaire de faire l'exercice parfaitement.

L'objectif est simplement de ramener doucement votre attention vers votre environnement.



S'ancrer dans le moment présent

Utilisez un objet d'ancrage

Vous pouvez garder avec vous un petit objet qui vous aide à vous rappeler que vous êtes dans le présent :

- une pierre;
- une pièce de monnaie;
- un coquillage;
- un morceau de bois;
- un objet ayant une texture particulière.

Tenez l'objet dans votre main. Remarquez sa température, sa forme, son poids et sa texture. Les objets d'ancrage font partie des stratégies proposées dans le programme Phase 1. Orientez-vous vers le présent

Essayez de vous demander:

Où suis-je maintenant?
Quel jour sommes-nous?
Quelle heure est-il?
Qu'est-ce que je vois autour de moi?

À retenir

L'ancrage ne consiste pas à nier ce que vous ressentez. Il vous aide à vous reconnecter au présent lorsque vos émotions deviennent difficiles à gérer.

