

Ces techniques visent à soulager les états de détresse émotionnelle et à lutter contre la dissociation

ANCRAGE

Ces techniques doivent être répétées très régulièrement, notamment en dehors des crises, pour être efficaces

SI JE PEUX ME DÉPLACER

	Je m'étire très fort (doigts, bras, cou, muscles du visage, dos, jambes etc.)
	Je sautille sur place (je sens mon poids, les mouvements et les contacts avec le sol)
	Je marche lentement (je compte mes pas ou je pense droite/gauche)

	Je fais couler de l'eau sur mes mains Je me projette de l'eau sur le visage
	Je prends une douche Je prends un bain
	Je fais de l'exercice (ex. courir dehors ou aller nager à la piscine)

SI JE PEUX BOUGER

	Je serre les poings, je les desserre et ainsi de suite (je me concentre sur les muscles)
	Je me cramponne à ma chaise ou à quelque chose d'autre, aussi fort que possible
	Je me tiens sur mes talons (je sens le poids qui s'applique sur le sol)

	Je manipule un objet agréable au toucher (je me concentre sur les sensations)
	Je regarde un objet qui a du sens pour moi (ex. une photo, un cadeau)
	Je sens un objet qui dégage une odeur (ex. crème, parfum, sachet de thé)

SI JE PEUX PARLER (sinon intérieurement)

	Je nomme 5 choses que je peux voir
	Je nomme 4 choses que je peux entendre
	Je nomme 3 choses que je peux toucher
	Je nomme 2 choses que je peux sentir
	Je nomme 1 chose que je peux goûter

	Je me dis des choses gentilles et encourageantes (ex. ça va passer)
	Je décris en détails 3 objets autour de moi
	Je décris de façon détaillée une de mes activités quotidiennes
	Je lis quelque chose que je trouve autour de moi (ex. livre, affiche, panneau)
	Je chante ou je récite quelque chose d'inspirant ou de réconfortant

SI JE PEUX SENTIR/RESSENTIR

	Je sens les contacts du souffle de ma respiration (je respire lentement)
---	--

	Je sens les contacts de mon corps avec mes vêtements
---	--

SI JE PEUX M'ORIENTER

	Je nomme le lieu où je me trouve
	J'annonce mon identité

	J'annonce l'heure et la date
	Je nomme le président de la République

SI JE PEUX PENSER

	Je m'imagine protégé-e du mal (par des murs, des gardes ou un pouvoir)
	Je joue au jeu des catégories (ex. je cite des noms de pays qui débutent par « A »)

	Je m'imagine dans un endroit sûr (réel ou imaginaire)
	Je prévois de m'accorder une récompense une fois que ce sera passé

Épeler des mots à l'envers SI JE PEUX ME SOUVENIR

	Je décris de façon détaillée un souvenir neutre ou agréable
	Je progresse jusqu'au présent (ex. je décris mes anniversaires successifs)

	Je décris ce que je dois faire dans les heures/jours qui viennent
	Je pense aux favoris de ma vie (ex. choses, activités, gens, principes et valeurs)