

Pleine conscience / 3 techniques d'ancrage sensoriel

L'ancrage est une technique de pleine conscience qui consiste à se connecter au moment présent en utilisant ses sens pour retrouver un état de calme et de stabilité. La pratique des techniques d'ancrage permet de réduire le stress et l'anxiété, et d'améliorer la concentration.

Technique des 5-4-3-2-1

L'objectif de cette technique est de focaliser son attention sur son environnement en utilisant ses 5 sens, afin d'identifier les détails dans chaque objet, son, odeur, etc.



5 choses que je vois



2 choses que je sens



4 choses que je peux toucher



1 chose que je goûte



3 choses que j'entends

Ancrage tactile

Cette technique consiste à toucher ou serrer dans sa main un objet spécifique, comme une boule anti-stress ou un bijou, lorsque l'on se sent stressé ou anxieux.



1. Toucher l'objet et se concentrer sur les sensations physiques entre la main et l'objet (ex. : la texture, les reliefs de l'objet, etc.).
2. Diriger son attention sur le sentiment de calme que l'objet peut procurer.



Note : l'objet choisi peut être symbolique s'il rappelle par exemple un souvenir ou une émotion positive (ex. : un bijou porté ou offert par un être cher, une petite pierre sur laquelle est écrit un mantra, etc.).

Ancrage olfactif

Cette technique consiste à sentir et respirer une odeur spécifique, comme un parfum ou une huile essentielle, afin d'induire un sentiment de calme.

1. Inspirer profondément l'odeur et porter son attention sur ses caractéristiques (ex. : l'intensité, les nuances, etc.).
2. Se focaliser sur le sentiment de sérénité et de calme que cette odeur peut procurer.

Note : le parfum choisi peut avoir une dimension symbolique s'il rappelle un souvenir ou une émotion positive (ex. : le parfum d'un être cher, l'odeur de la nature, etc.).

