

L'ANCRAGE

Comment se détacher de la souffrance émotionnelle

TECHNIQUES

MENTALES

- Se faire un rapport
Ex. lieu, date, heure, prénom, nom, en vie
- Décrire l'environnement
Noms, formes, nombres, couleurs, etc.
- Lire quelque chose
Se dire les phrases, les mots ou les lettres
- Décrire une activité
Dans les moindres détails (ex. cuisiner)
- Se réciter un truc lentement
Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste
- Penser à un truc marrant
Ex. souvenir, blague, scène de film
- Jouer au jeu des catégories
Ex. lister les villes qui commencent par "B"
- S'imaginer protégé du mal
Ex. par un mur, des gardes, des pouvoirs
- Relier le passé au présent
Ex. penser aux anniversaires successifs

PHYSIQUES

- S'étirer le plus fort possible
Les doigts, les jambes, les bras, le cou etc.
- Sentir les contacts du corps
Avec les habits, la chaise, le sol etc.
- Se cramponner à sa chaise
Aussi fort que possible
- Sentir sa respiration
Et se répéter un mot à chaque inspiration
- Avoir un objet dans la poche
Le toucher et détailler ses caractéristiques
- Toucher d'autres objets
Et détailler leurs caractéristiques
- S'appuyer sur les talons
Et sentir le poids qui s'y applique
- Marcher lentement
Et penser : droite, gauche, etc.
- Sauter ou sautiller sur place
Et sentir poids, mouvements et contacts
- Mettre les mains sous l'eau
Et la sentir couler, pas trop longtemps

ÉMOTIONNELLES

- Se dire des trucs rassurants
Ex. c'est un moment difficile, ça va passer
- Regarder des photos
Ex. des proches et autres gens précieux
- Penser à un lieu sûr
Et le décrire dans les moindres détails
- Penser à ses favoris
Ex. couleurs, plats, séries, artistes
- Se réciter un truc inspirant
Ex. chanson, poème, citation
- Se dire des trucs valorisants
Ex. je peux le surmonter, je suis fort
- Se prévoir une récompense
Ex. chocolat, bon repas, bain chaud
- Se projeter vers l'avenir
Ex. une sortie cinéma prévue avec un ami

Pour plus d'efficacité, pratiquer :

SOUVENT : plus c'est répété, mieux ça marche

RAPIDEMENT : moins il y a de préliminaires, mieux ça marche

LONGTEMPS : plus c'est long, mieux ça marche

CONSCIEMMENT : plus les bénéfices sont constatés, mieux ça marche

ORIGINALEMENT : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche

PRÉCOCEMENT : plus c'est prématuré, mieux ça marche