

# Ancrage en cas de crise

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Sortir du débordement (panique, flashback, dissociation) en revenant à l'instant présent et au corps.	5 à 10 minutes	Toi-même, là où tu es — peut se pratiquer discrètement.

*En cas de flashback ou de montée de panique, le cerveau perd temporairement contact avec le moment présent. Les techniques d'ancrage utilisent les sens pour ramener l'attention ici et maintenant — et signaler au système nerveux que le danger immédiat est passé.*

## a) La règle 5-4-3-2-1

Nomme à voix haute ou mentalement :

- **5 choses** que tu **vois** autour de toi
- **4 choses** que tu peux **toucher** (et touche-les vraiment)
- **3 sons** que tu **entends** en ce moment
- **2 odeurs** que tu peux **sentir** (ou imaginer avec précision)
- **1 goût** que tu peux **percevoir** ou imaginer

*Cette progression mobilise les 5 sens et mobilise le cortex préfrontal (pensée rationnelle), aidant à « court-circuiter » la réponse de panique.*

## b) La règle 3-3-3 (version express)

- **3 objets** que tu vois autour de toi — nomme-les
- **3 sons** que tu entends — écoute attentivement
- **3 parties de ton corps** que tu bouges (épaules, doigts, pieds)

*Version courte, idéale en public ou quand tu n'as que quelques secondes.*

## c) Étreinte du papillon (inspirée de l'EMDR)

**Croise les bras sur ta poitrine.** Tapote alternativement chaque épaule (gauche, droite) à un rythme régulier, pendant 1 à 2 minutes. Dis-toi intérieurement : « Là, maintenant, je suis en sécurité. Je suis avec moi. »

# Ancrage en cas de crise



*Le tapotement bilatéral (gauche-droite) est utilisé dans la thérapie EMDR pour aider le cerveau à intégrer les informations et réduire l'activation traumatique. C'est une version accessible que tu peux pratiquer seule.*

## Quand utiliser ces techniques

- Dès les premières secondes d'une montée de panique ou d'un flashback.
- Avant une situation potentiellement stressante (rendez-vous, appel difficile).
- Quand tu te sens dissociée ou comme « hors de ton corps ».
- Avant de dormir si les pensées s'emballent.

◆ *Si une technique ne fonctionne pas du premier coup, essaies-en une autre. Ton système nerveux apprend avec la pratique répétée.*