

Stratégies d'ancrer



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Les stratégies d'ancrages sont un type de stratégie d'adaptation pour retourner dans le moment présent et est une forme de pleine conscience. Lorsque les gens sont submergés par des flashbacks ou une dissociation, c'est comme si leur cerveau oublie où ils se trouvent, et ils sont transportés dans le passé lorsqu'ils ne se sentaient pas en sécurité. Les stratégies d'ancrage aident le cerveau à se recentrer sur le présent, en utilisant généralement des données sensorielles (telles que la vue, l'odorat, le toucher, l'ouïe, le goût) pour vous ramener au présent.

Introduction

Les stratégies d'ancrages sont un type de stratégie d'adaptation qui «soutien» les gens dans le moment présent et est une forme de pleine conscience.

Lorsque vous êtes submergés par des flashbacks ou une dissociation, c'est comme si le cerveau oublie où vous êtes, et vous êtes transportés dans le passé lorsque vous ne vous sentiez pas en sécurité. Les stratégies d'ancrages aident le cerveau à se recentrer sur le présent.

Il existe deux principaux types de stratégies d'ancrages:

1. Sensoriel, Ex. Utiliser une forte entrée sensorielle pour ramener celui-ci à la réalité et au moment présent (p. Ex. Écouter de la musique forte, mordre un citron, tenir un morceau de glace)
2. Cognitif, Ex. Faire une activité nécessitant une attention concentrée.

À quoi peuvent servir les techniques d'ancrages?

Les stratégies d'ancrages peuvent être utiles dans de nombreuses situations différentes:

- Pour les personnes qui entendent des voix ou qui ont des pensées paranoïaques
- Pour les personnes ayant des flashbacks, c'est-à-dire revivre un stress ou un traumatisme, comme un film indésirable qui se joue dans la tête
- Pour les personnes qui vivent un épisode dissociatif, c'est-à-dire les périodes de déconnexion
- Conditions d'anxiété ,ou des situations où on pourrait se sentir dépassés

Stratégies d'ancrages sensorielles

Auto-stabilisation: comment vous ancrez?

Exercice 5-4-3-2-1

Si cette l'exercice à l'intérieur ne fonctionne pas, essayez de le faire à l'extérieur. La nature a des expériences sensorielles beaucoup plus apaisantes.

- Voici un exercice 5-4-3-2-1 que vous pouvez faire:
1. Décrivez 5 choses que je peux voir,
 - Par exemple quels meubles puis-je voir?
 2. Décrivez 4 choses que je peux toucher et sentir,
 - Par exemple le sol sous vos pieds
 3. Décrivez 3 choses que j'entends en ce moment,
 - Par exemple les sons dans la pièce
 4. Décrivez 2 choses que je peux sentir.
 - Par exemple une orange coupée
 5. Décrivez 1 chose dont je vous suis reconnaissant.

Exercice 5-4-3-2-1 - Information pour les soignants et les proches

Si votre proche est bouleversé, voici quelques choses que vous pouvez dire pour le stabiliser:

- Orientez votre proche s'il est désorienté
 - Vous: «Jennifer... C'est moi, ta maman... Je suis là... C'est samedi... Nous sommes à la maison... »
- Exercice 5-4-3-2-1
 - Vous: "Dites-moi 5 choses que vous pouvez voir ..."
Par exemple, d'autres personnes, des choses dans la pièce ou à l'extérieur
 - Vous: "Dites-moi 4 choses que vous pouvez toucher et ressentir ..."
Par exemple piétiner le sol, frottez les mains ou applaudissez, sentez votre pouls
 - Vous: "Dites-moi 3 choses que vous pouvez entendre ..."
Par exemple chantez une chanson, parlez-vous, allumez la radio, le bruit du vent ou des oiseaux (c.-à-d. allumez la musique , chantez à haute voix, etc.) "
 - Vous: " Dites-moi 2 choses que vous pouvez sentir (mettez de la lotion sur vos mains, etc.) "
Par exemple, lotion sur vos mains, baume pour les lèvres, chewing-gum, parfum ou après-rasage
 - Vous: "Dites-moi une chose dont vous êtes reconnaissant ..." / «Ou une chose positive...»

Les stratégies d'ancrages cognitives

Faire un «sac de sécurité»

- Rassemblez quelques choses qui vous aident à vous sentir en sécurité. Se sentir «en danger» est souvent lié à des expériences passées, vous pouvez donc vous aider à vous sentir plus en sécurité ou à vous «stabiliser» en ayant des choses qui vous rappellent le présent, telles que:
 - Des photos de vous dans le présent
 - Photos de vos proches dans le présent, p. ex. partenaire, enfants, etc.

- Votre badge d'identité de travail / carte d'étudiant / carte de bus
 - Votre permis de conduire
 - Souvenirs spéciaux, bijoux, pierres lisses apaisantes
- Mettez ces choses dans un petit sac que vous pouvez emporter avec vous. Si vous vous sentez dépassé et ne parvenez pas à vous sentir en sécurité, vous pouvez voir et toucher le sac pour vous sentir plus en sécurité et de se sentir stabilisé.

Créez un endroit sûr dans votre esprit

- Imaginez un endroit où vous pouvez vous sentir en sécurité.
 - Où serait-il?
 - À quoi cela ressemble-t-il?
 - Quels sons, images et couleurs sont dans votre endroit sûr?
- Chaque fois que vous vous sentez dépassés, vous pouvez fermer les yeux et vous rendre dans votre lieu sûr dans votre esprit.

Créez un endroit sûr dans le monde réel

- Trouvez une pièce ou une partie d'une pièce qui peut être votre endroit sûr. Vous pouvez également décorer cet endroit ou avoir des objets que vous pouvez toucher pour vous sentir plus en sécurité.
- Chaque fois que vous vous sentez en danger ou dépassés, vous pouvez vous rendre à votre endroit sûr et respirer profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez plus calme.

Écrivez une carte avec des déclarations de sécurité

- Sur une fiche, notez des mots ou des phrases qui, selon vous, pourraient vous aider à vous sentir en sécurité lorsque vous vous sentez anxieux et dépassés.
- Par exemple:
 - "Je suis en sécurité et il n'y a rien autour de moi qui va me faire du mal."
 - "J'ai le pouvoir et le contrôle sur ce qui m'arrive."
- Pensez à garder la carte avec vous tout le temps, à fin de pouvoir la lire à haute voix ou à vous-même chaque fois que vous en avez besoin. Ou vous pouvez demander à quelqu'un en qui vous avez confiance de vous la lire. Ou vous pouvez avoir un proche de confiance (ou un professionnel) répéter la déclaration dans un enregistrement, à fin que vous puissiez la lire et l'écouter chaque fois que vous vous sentez en danger. Ou le numéro de téléphone d'un membre de la famille proche ou d'un ami que vous pouvez appeler en cas de besoin.

Imaginez un "champ de force" autour de vous:

- Imaginez un puissant champ de force de couleur, comme le blanc ou le rose autour de vous, qui vous protège du danger et vous protège.

Créez un "collage de sécurité"

- Créez un collage avec des images ou des images qui représentent une sécurité pour vous. Par exemple, vous pouvez avoir des photos de personnes et d'endroits qui vous font vous sentir aimé et en sécurité.
- Une fois que vous avez fait votre collage, accrochez-le quelque part et regardez-le pour vous aider en cas de besoin. Le collage peut également être des choses que vous pouvez toucher et voir. Plus vous utilisez vos autres sens ensemble, plus il est facile de et vous-même.

Après d'avoir ancré, continuez avec des stratégies apaisantes et calmantes

Une fois que vous vous sentez ancrés, vous pouvez faire des activités apaisantes, apaisantes et bienveillantes pour continuer à vous calmer.

Idées sensorielles:

- Visuel
 - Regarder vos photos personnelles préférées, ou un livre de photographie
- Audition
 - Écouter de la musique ou quelqu'un vous lire
- Sentir
 - Sentir une bouteille de parfum ou un fruit fraîchement coupé comme une orange
- Goût / oral
 - Sucrer sur des menthes fortes
 - Mâcher une grande quantité de gomme
 - Sucrer un popsicle, mâcher des de glace
- Toucher
 - Tamponner ou tapoter les pieds en rythme ou frapper fort dans les mains
 - Prendre une douche fraîche
 - Tirer un élastique sur le poignet
 - Choisir une pierre lisse que vous pouvez frotter et manipuler dans votre main
- Mouvement
 - Manipuler un objet (agiter la main)
 - Faire un exercice vigoureux
 - Faites des travaux lourds (en utilisant de gros muscles)
 - Allez vous promener.
 - Dansez avec la musique préférée

Activités mentales et sociales:

- Méditez ou garder esprit
- Tenir compte une application pleine conscience, comme Calm.com
- Lieu spéciale ou calme Lac de MindMasters (ou autre imagerie guidée)
- Effectuez une recherche de mots croisés ou word
- Faites un puzzle détaillé
- Jouer Sudoku, solitaire
- Téléphoner un ami
- Lire quelque chose
- Dessin, griffonnage
- Juggle
- Yoga
- Chess
- Commencez un journal ou un journal (écrit à la main ou généré par ordinateur)

Pour plus d'informations

[Apaisement et d'alerte sensorielles](#)

[Respiration profonde](#)

À propos de ce document

Écrit par les professionnels de la santé mentale de l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) à Ottawa, Ontario, Canada. Remerciements particuliers à Michel Poirier, travailleur social; Cynthia Dawson, conseillère en santé mentale et navigatrice du système; Michael Cheng, psychiatre; Mélodie Dupuis, Réseau de soutien par les pairs. Aucun intérêt concurrent à déclarer. Crédits image: www.freepik.com pour les icônes plates utilisées dans cet article; Adobe Stock.

Avertissement

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées «en l'état» et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas les informations fournies par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous utilisez le matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commercial), 3) ce matériel n'est pas modifié en aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>

Mes stratégies d'ancrage: Feuille de travail

Voici les choses pour lesquelles je suis reconnaissant dans ma vie, et les choses qui me donnent un but, de l'espoir, de l'appartenance et du sens...

Voici quelques-uns de mes déclencheurs

Lorsque je suis déclenché, je peux faire ces choses à la terre moi-même

- 5-4-3-2-1
 - 5 choses que je peux voir
 - 4 choses que je peux toucher
 - 3 choses que j'entends
 - 2 choses que je peux sentir
 - 1 chose dont je suis reconnaissant

Autres choses que je peux faire pour m'ancrer et me calmer

Exercice 5-4-3-2-1



Quelles sont les 5 choses que je peux voir?



Quelles sont les 4 choses que je peux toucher et ressentir?



Quelles sont les 3 choses que j'entends en ce moment?



Quelles sont 2 choses que je peux sentir?



Quelle est la chose dont je suis reconnaissant?