

# Checklist : Techniques d'Ancrage pour la Dépersonnalisation

---

## Comprendre l'ancrage

- L'ancrage est une stratégie de secours pour reconnecter votre esprit à votre corps et à votre environnement immédiat.
- Ces techniques visent à réduire l'intensité de la dissociation en focalisant votre attention sur des stimuli concrets.
- Pratiquez ces exercices régulièrement, même hors crise, pour les automatiser.

## La méthode sensorielle 5-4-3-2-1

- Identifiez 5 objets que vous pouvez voir autour de vous (détaillez leurs couleurs ou textures).
- Identifiez 4 sensations physiques (ex: le contact de vos pieds sur le sol, le tissu de vos vêtements).
- Identifiez 3 sons que vous pouvez entendre (bruits ambiants, respiration, circulation).
- Identifiez 2 odeurs que vous pouvez sentir (ou concentrez-vous sur une odeur familière).
- Identifiez 1 chose que vous pouvez goûter (ou une saveur forte comme une menthe ou un citron).

## Techniques physiques immédiates

- Passez de l'eau très froide sur votre visage ou vos poignets pour provoquer un choc thermique léger.
- Tenez un glaçon dans votre main jusqu'à ce qu'il fonde pour focaliser sur la sensation de froid intense.
- Appuyez fermement vos pieds contre le sol en sentant chaque point de contact avec le sol.
- Contractez puis relâchez consciemment chaque groupe musculaire, en partant des pieds jusqu'au visage.

## Techniques cognitives et mentales

- Nommez les couleurs des objets dans la pièce à haute voix.
- Comptez à rebours à partir de 100 par paliers de 7.
- Décrivez une tâche simple que vous effectuez en temps réel (ex: 'Je tiens une tasse, elle est chaude, je la pose sur la table').
- Récitez une liste de catégories (ex: noms de villes, fruits, animaux) pour stimuler les fonctions exécutives.

## **Après l'épisode : Retour au calme**

- Hydratez-vous avec un verre d'eau fraîche.
- Pratiquez une respiration profonde (inspirez 4 secondes, bloquez 2 secondes, expirez 6 secondes).
- Notez brièvement le contexte de l'épisode dans un carnet pour identifier d'éventuels déclencheurs.
- Soyez bienveillant envers vous-même : la dépersonnalisation est une réponse de protection du cerveau face au stress.