

Fiche Mémo : Techniques d'Ancrage pour la Dépersonnalisation

Comprendre l'instant

- La dépersonnalisation est une réponse anxieuse temporaire de votre cerveau.
- Rappelez-vous : vous êtes en sécurité, ce sentiment est passager et non dangereux.
- L'objectif est de reconnecter votre esprit à votre corps et à votre environnement immédiat.

La méthode 5-4-3-2-1 (Ancrage sensoriel)

- Identifiez 5 objets que vous pouvez voir autour de vous.
- 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 (ex: le bruit du vent, une horloge, votre respiration).
- Identifiez 2 odeurs que vous pouvez sentir (ou vos odeurs préférées).
- Identifiez 1 chose que vous pouvez goûter (ou le goût présent dans votre bouche).

Techniques sensorielles immédiates

- Passez de l'eau très froide sur vos poignets ou votre visage pour créer un choc thermique positif.
- Tenez un glaçon dans votre main jusqu'à ce qu'il fonde pour focaliser votre attention sur la sensation de froid.
- Pressez fermement une balle anti-stress ou vos mains l'une contre l'autre.
- Marchez pieds nus pour ressentir la texture du sol sous vos pieds.
- Étirez-vous lentement en portant une attention consciente à chaque muscle sollicité.

Respiration apaisante

- Pratiquez la respiration carrée : inspirez 4 secondes, bloquez 4 secondes, expirez 4 secondes, bloquez 4 secondes.
- Expirez plus longuement que vous n'inspirez pour ralentir votre rythme cardiaque.
- Posez une main sur votre ventre et concentrez-vous uniquement sur le mouvement de montée et de descente.

Conseils de bienveillance post-épisode

- Ne lutez pas contre la sensation, accueillez-la comme un signal de fatigue ou de stress.
- Hydratez-vous avec un verre d'eau fraîche.
- Notez brièvement ce qui a déclenché l'épisode pour mieux le prévenir à l'avenir.
- Si les épisodes deviennent fréquents ou handicapants, consultez un professionnel de santé.