



Technique de 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Ancrage - Gestion du stress - Pleine conscience

Identifiez successivement :

- **Cinq** choses que vous pouvez **voir** autour de vous
 - **Quatre** choses que vous pouvez sentir par le **toucher**
 - **Trois** choses que vous pouvez **entendre**
 - **Deux** choses que vous pouvez **sentir** par l'odorat
 - **Une** chose que vous pouvez **gouter** ou un goût
-

- Nommer les choses trouvées dans la tête ou à haute voix
- Porter votre attention sur vos sens

Clement Nougarede

Psychologue clinicien

N° Adeli : 75 93 7641 1

