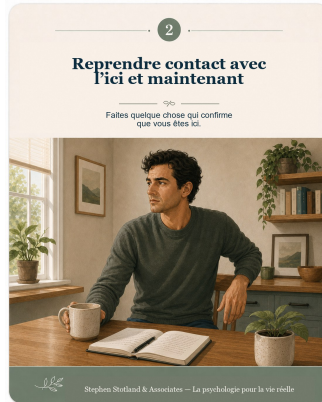


Reprendre contact avec l'ici et maintenant

Utilisez votre environnement, votre corps, le mouvement ou une autre personne pour reprendre contact avec ce qui est ici maintenant.



Choisissez une ou deux façons de reprendre contact

Faites quelque chose qui confirme que vous êtes ici.

- regarder autour de vous et nommer l'endroit où vous êtes;
- dire à voix haute le jour ou l'heure;
- remarquer ce que vous voyez et entendez;
- sentir ce qui soutient votre corps;
- appuyer vos pieds contre le sol;
- vous lever, marcher, vous étirer ou changer de position;
- toucher un objet familier;
- boire de l'eau;
- changer d'environnement;
- ou parler à quelqu'un.

Utilisez seulement ce qui aide

Vous n'avez pas besoin d'utiliser toutes les techniques. Choisissez une ou deux actions adaptées à la situation et observez si elles augmentent votre sentiment de connexion.

Si porter attention vers l'intérieur aggrave les choses

Gardez les yeux ouverts et votre attention orientée vers l'extérieur. Utilisez des objets visibles, les sons, le mouvement, une autre personne ou un environnement plus sécurisant plutôt que de vous concentrer sur la respiration ou les sensations corporelles.

Arrêtez ou changez de méthode si la désorientation ou le sentiment d'être submergé augmente.

Reprendre contact devrait vous aider à être plus orienté et plus connecté, pas moins.

Remarquer → Reprendre contact → Faire le point → Choisir