

EXERCICE POUR AIDER À GÉRER DES ÉMOTIONS DIFFICILES

Ce document fournit un outil simple mais efficace pour gérer les émotions qui s'intensifient et recentrer l'attention. Une pratique régulière peut aider tant les fournisseurs de services que les vétérans à renforcer leur confiance en leur capacité à gérer des situations tendues et à favoriser des interactions plus calmes et plus constructives.

Exercice d'ancrage : Décompte 5-4-3-2-1

Cet exercice vous aidera à amener une partie ou la totalité de vos sens dans le moment présent. Prenez une respiration apaisante entre chaque élément que vous voyez, touchez, entendez, sentez ou goûtez. N'hésitez pas à créer votre propre liste ou à utiliser certains des éléments ci dessous comme guide.



5 choses que vous pouvez voir

*les nuages dans le ciel, les arbres,
les oiseaux, une couleur précise autour
de vous, vos mains*



4 choses que vous pouvez toucher ou ressentir

*une table, le sol, le soleil sur votre
peau, la fourrure douce d'un animal
de compagnie*



3 choses que vous pouvez entendre

*un rire, la circulation des voitures,
votre propre respiration*



2 choses que vous pouvez sentir

*l'herbe fraîchement coupée,
une bougie*



1 chose que vous pouvez goûter

une tasse de thé

TROUVEZ PLUS
D'INFORMATION ET DE
RESSOURCES SUR LA
COLÈRE PROBLÉMATIQUE :

atlasveterans.ca/colere-problematique

