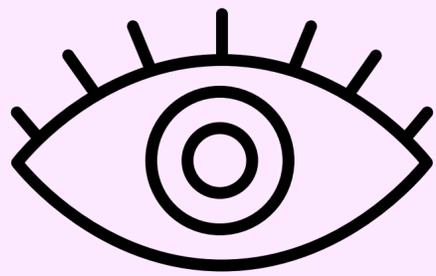


5 - 4 - 3 - 2 - 1

TECHNIQUE D'ANCRAGE

Pour revenir au calme, je me concentre sur mes sens.



5

choses que je
vois autour
de moi



4

4 choses
que je peux
toucher



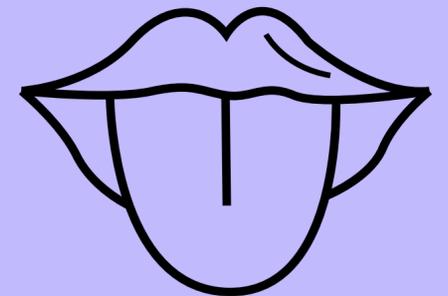
3

3 choses que
j'entends



2

2 choses
que je sens
(odeurs)



1

1 chose que je
goûte ou que
je me rappelle
avoir goûtée