

Exercices de respiration/conscience du corps

*** La méthode 5-4-3-2-1**

Position : toutes.

Durée : courte à moyenne (5 minutes)

Objectif : se concentrer, se connecter au moment présent. Peut être utilisé pour calmer une crise d'angoisse.

5 : Je regarde autour de moi et je porte mon attention sur cinq objets différents dans la pièce ou à l'extérieur. Je peux les citer à voix haute.

4 : Je porte mon attention sur la sensation du toucher et je recherche quatre contacts différents. Par exemple : la texture de mon pantalon, de mon pull, le contact avec un objet métallique, en bois, en verre, mes pieds avec le sol, ma main dans mes cheveux...

3 : J'écoute les sons autour de moi, à l'intérieur ou à l'extérieur et j'en nomme trois. Par exemple, le chant des oiseaux, le ronronnement d'un ordinateur, le bruit des moteurs au loin, des gens qui discutent... Je peux aussi créer un bruit : mettre de la musique, tapoter sur la table, taper dans mes mains...

2 : Je porte mon attention sur deux odeurs et j'inspire lentement. Je peux mettre de la crème sur mes mains, prendre un objet pour sentir son odeur, ouvrir un parfum...

1 : Je bois un peu d'eau et j'observe son goût ou je mange quelque chose, je mâche un chewing-gum... Je me focalise sur les sensations dans ma bouche.

Pour finir, je fais venir à mon esprit du positif : un souvenir, un moment de joie, quelque chose dont je suis reconnaissant.e...