



ANCRAGE PAR LES 5 SENS

Exercice express pour se reconnecter
à l'instant présent en utilisant ses 5 sens

FICHE PRATIQUE

FICHE PRATIQUE – ANCRAGE PAR LES 5 SENS

Exercice express pour se reconnecter à l'instant présent en utilisant ses 5 sens

Pourquoi pratiquer ?

L'ancrage par les 5 sens est un exercice simple pour revenir ici et maintenant.

Il permet de :

- calmer les pensées envahissantes
- se recentrer rapidement
- sortir d'un état de stress ou de distraction
- se reconnecter à la réalité présente

Quand pratiquer ?

Idéal :

- en cas de stress, agitation ou perte de repères
- après un choc émotionnel
- lors d'une crise d'angoisse
- simplement pour savourer un moment présent

Durée conseillée : 1 à 2 minutes

Comment pratiquer ?

1. Respirez calmement et regardez autour de vous.
2. Repérez :

- 5 choses que vous voyez
- 4 choses que vous pouvez toucher
- 3 choses que vous pouvez entendre
- 2 choses que vous pouvez sentir
- 1 chose que vous pouvez goûter ou imaginer en bouche

Prenez votre temps pour observer, ressentir, écouter.

Conseils pratiques :

- ✓ Pratiquez lentement, sans vous juger
- ✓ Prenez conscience des détails (lumière, texture, sons)
- ✓ Sentez vos pieds au sol en même temps

Erreurs fréquentes :

- ✗ Vouloir aller trop vite
- ✗ Être en mode automatique sans ressentir
- ✗ Se focaliser uniquement sur la tête et oublier le corps

Comment je me sens après ?

- Plus présent(e) ?
- Plus calme ?
- Moins envahi(e) mentalement ?

Mes notes :

"S'ancrer, c'est revenir au réel, un sens à la fois."

Voir aussi :

- Fiche Ancrage Assis
- Fiche Cohérence Cardiaque

prenez soin de vous



Merci pour votre présence.
Chaque pas compte.
à bientôt sur aime-etre.fr

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être
Scannez ce QR code ou visitez :

