

TECHNIQUES DE L'ICI-MAINTENANT (GROUNDING)

Une technique de l'ici-maintenant est une stratégie d'adaptation que nous choisissons délibérément lorsque nous subissons un stress ou que se produisent un événement déclencheur ou un rappel d'images (flashback). Cette technique nous aide à rétablir le lien avec le moment présent (l'heure et le lieu actuels) et/ou avec notre propre corps.

PHYSIQUE :

Exercice A

1. Assis bien droit, respirez par le nez pendant quatre secondes. Comptez les quatre secondes lentement dans votre tête. Prêtez attention à votre corps pendant que vos poumons se remplissent d'air.
2. Retenez votre souffle pendant quatre secondes.
3. Expirez par la bouche pendant quatre secondes. Prêtez attention à votre corps qui expire l'air de vos poumons.
4. Retenez votre souffle pendant quatre secondes.
5. Répétez au besoin.

Exercice B

Énumérez lentement dans votre tête ou à voix haute cinq choses qu'on peut voir, quatre choses qu'on peut entendre, trois choses qu'on peut ressentir contre la peau, deux choses qu'on peut sentir et une chose qu'on peut goûter.

Exercice C

Pendant tout l'exercice qui suit, il est important de remarquer la différence entre le fait de contracter et de relâcher le corps.

1. Inspirez et serrez les doigts en les écartant au maximum. Faites cela pendant cinq secondes, puis expirez et détendez-les.
2. Détendez-vous pendant 10 à 20 secondes.
3. Serrez les poings, puis relâchez-les.
4. Contractez les avant-bras, puis relâchez-les.
5. Contractez les bras, puis relâchez-les.



MENTAL :

Exercice A

Comptez à rebours à partir de 100 dans votre langue maternelle et/ou en français.

Exercice B

Récitez l'alphabet en commençant par la fin dans votre langue maternelle et/ou en français.

Exercice C

Effectuez un casse-tête (mots croisés, sudoku, mots cachés ou labyrinthe).

Exercice D

Répétez une phrase rassurante pour vous rappeler que vous êtes en sécurité au moment présent.

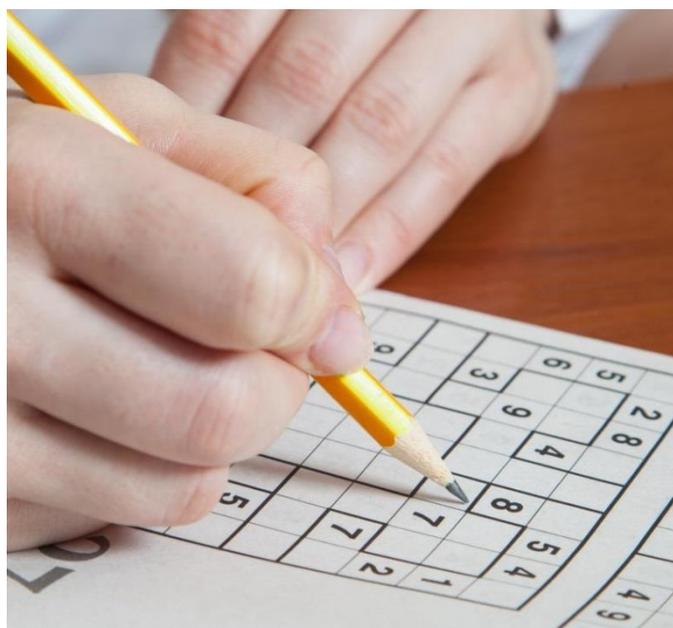
Créez une phrase rassurante en vous servant du modèle suivant :

Je m'appelle_____. Je suis en sécurité maintenant. Je suis dans le présent, pas dans le passé ou l'avenir. Je me trouve à_____. Nous sommes aujourd'hui le_____. Je suis en sécurité, ici et maintenant.

Exercice E:

Jouez à un jeu de catégories. Par exemple, énumérez :

- des objets reliés à une couleur;
- des épices ou des herbes;
- des types de boissons chaudes ou froides;
- des aliments préparés avec un légume ou un fruit particulier (par exemple, l'aubergine ou le plantain).



APAISEMENT :

Exercice A

Écoutez votre liste d'écoute préférée. Il peut s'agir de musique qui vous détend, vous calme et/ou vous rend heureux.

Exercice B

Buvez une boisson chaude lentement, en savourant bien chaque gorgée.

Exercice C

Passez du temps avec une personne avec qui vous vous sentez en sécurité.

Exercice D

Mangez une collation lentement. Savourez-la et remarquez son goût et sa texture.

Exercice E

Pratiquez le coloriage méditatif.

Le lien suivant donne accès à un livre de coloriage pour les survivants et les aidants, créé par _____ et illustré par _____ :

