

LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1

APRÈS AVOIR FAIT



UN ZOOM-OUT

et



UN ZOOM-IN

PASSE À L'ACTION AVEC UN ZOOM-ACT!¹

Écoute attentivement et
**REMARQUE 4 CHOSES
QUE TU ENTENDS**

Regarde autour de toi et
**IDENTIFIE 5 CHOSES
QUE TU VOIS**

TOUCHE À 3 CHOSES
autour de toi et remarque
les différentes textures

Pense à **1 CHOSE
QUE TU GOÛTES**
ou que tu goûterais
si tu le pouvais

Réfléchis à
**2 CHOSES
QUE TU SENS**

1 - La technique 5-4-3-2-1 vise à recentrer ton attention sur le moment présent en utilisant tes cinq sens pour apaiser l'émotion désagréable que tu ressens. Attention! L'efficacité des techniques peut varier d'une personne à l'autre, et il n'existe pas de méthode universellement supérieure. Le choix de la technique la plus appropriée dépend de tes préférences et de tes propres besoins.