

# LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1



## 1. ZOOM-OUT : PRENDS UN PAS DE RECU, RESPIRE.

Exemples : « Je ne me sens pas bien, mes mains sont moites, j'ai mal au ventre comme si j'allais vomir, j'imagine tout ce qui pourrait mal arriver. »<sup>1</sup>



## 2. ZOOM-IN : ESSAIE D'IDENTIFIER TON ÉMOTION.

Exemples : « Je suis inquiet et anxieux. »

## 3. ZOOM-ACT : UTILISE LA TECHNIQUE 5-4-3-2-1.<sup>2</sup>

### 5 choses que tu vois - La vue

Exemples : « Le théâtre de marionnettes, le projecteur, Madame Kim, mes pieds, le sol. »

### 4 choses que tu entends - L'ouïe

Exemples : « La ventilation de la bibliothèque, le public, la musique, ma respiration. »

### 3 choses que tu touches - Le toucher

Exemples : « Le sol, mon chandail, ma marionnette. »

### 2 choses que tu sens - L'odorat

Exemples : « Le parfum de Madame Kim, le popcorn distribué. »

### 1 chose que tu goûtes - Le goût

Exemples : « Je ne goûte rien pour l'instant mais j'ai hâte de savourer le popcorn après le spectacle. »



1 - Les exemples mentionnés ci-dessus sont extraits de la vidéo « Le spectacle », faisant partie du thème « Anxiété ».

2 - L'objectif de la technique 5-4-3-2-1 est de te ramener dans le moment présent en focalisant ton attention sur tes cinq sens. Cette approche vise à apaiser toute émotion désagréable que tu pourrais ressentir.