

## Anxiété et crise d'angoisse

Petite méthode simple pour vous aider à maîtriser le flot des pensées à ces moments-là!

Méthode 5-4-3-2-1

Respirez profondément, expirez longuement et regardez lentement autour de vous. Puis identifiez :

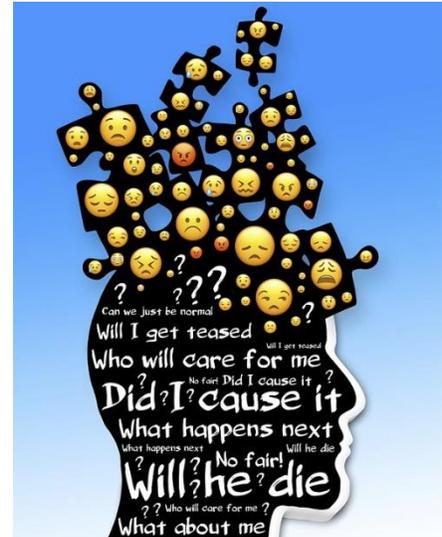
- 5 choses que vous pouvez voir
- 4 choses que vous pouvez entendre
- 3 choses que vous pouvez toucher
- 2 choses que vous pouvez sentir
- 1 choses que vous pouvez goûter (cela peut être votre salive)

C'est une technique simple de Pleine Conscience qui vous permet de vous ancrer. Cela peut vous aider lorsque vous ressentez que vous êtes allé trop loin dans votre tête et que vous avez perdu tout contrôle de votre environnement.

« Focaliser son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le présent et le décompte des objets interrompt la confusion de nos pensées », explique Ellen Hendriksen, psychologue et spécialiste de l'anxiété sociale à l'université de Boston.

Pratiquez cette méthode avec beaucoup de bienveillance envers vous-même!

L'équipe de Concept Santé, centre d'approche holistique



Références :

<https://sosoir.lesoir.be/la-methode-5-4-3-2-1-pour-calmer-lanxiete>

<https://www.bioalaune.com/fr/actualite-bio/36869/test-methode-5-4-3-2-1-destresser-rapidement>

<https://www.femmesdaujourd'hui.be/bien-etre/psycho/calmez-votre-anxiete-grace-la-methode-5-4-3-2-1/>