



1

Facteurs de vulnérabilité

Quels sont mes facteurs de vulnérabilité à la dissociation ?

Exemple : Manque de sommeil, consommation d'alcool ou de drogue, déshydratation, ...

2

Facteurs déclencheurs

Quels sont mes facteurs déclencheurs à la dissociation ?

Exemple : odeurs, sons, images, ...

3

Signes d'apparition

Quels sont mes signes d'apparition de la dissociation ?

Exemple : engourdissement, vision trouble, changement dans les sons, ...

4

Techniques d'ancrage

Quelles techniques d'ancrage fonctionnent pour moi ?

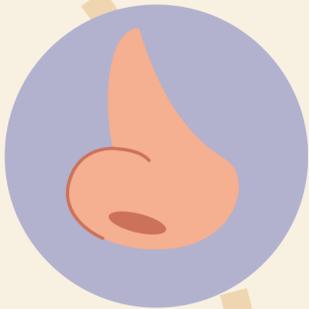


Les techniques d'ancrage sont basées sur **l'utilisation des 5 sens** afin de réorienter notre attention sur le moment présent et ainsi atténuer la dissociation. Voici quelques exemples :



Toucher

Balle de massage, poche de glace, eau froide, élastique autour du poignet, ...



Odorant

Huile essentielle, parfum, baume du tigre, fleur, ...



Goût

Pâte de wasabi, citron, bonbons acidulés, tabasco, ...



Vue

Observer l'environnement, jouer à un jeu, ...



Ouïe

Écouter de la musique, frapper dans ses mains, jouer d'un instrument, ...

La technique 5-4-3-2-1

- Nommez **5 choses** que vous pouvez **voir**
- Nommez **4 choses** que vous pouvez **ressentir/toucher**
- Nommez **3 choses** que vous pouvez **entendre**
- Nommez **2 choses** que vous pouvez **sentir**
- Nommez **1 chose** que vous pouvez **goûter**