



LE DÉTECTIVE DES 5 SENS

l'ancrage 5-4-3-2-1, pour les enfants

Quand j'ai très peur ou que tout tourne dans ma tête, je deviens détective.
Je cherche des indices autour de moi avec mes cinq sens, et je reviens tout doucement ici et maintenant.

5

5 choses que je vois

Une couleur, une forme, un objet dans la pièce. Je regarde bien, comme avec une loupe.

J'ai trouvé :

4

4 choses que j'entends

Une voix, une voiture, un oiseau, ou même ma respiration.

J'ai trouvé :

3

3 choses que je ressens ou que je peux toucher

Mon pull, le sol sous mes pieds, mes mains toutes chaudes, ma peluche… Est-ce doux, froid, piquant ?

J'ai trouvé :

2

2 choses que je sens

Des odeurs : le savon sur mes mains, un gâteau, mon doudou.

J'ai trouvé :

1

1 chose que je pourrais goûter

Une gorgée d'eau, un bonbon. Si je n'ai rien à goûter, je pense à quelque chose qui me fait plaisir.

J'ai trouvé :

Pour le parent

Entraînez-vous ensemble à un moment calme, comme à un jeu de piste : c'est ainsi que l'enfant pourra s'en servir quand une émotion monte.

Au moment où l'émotion est forte, restez près de lui et posez les questions à voix douce : « Montre-moi une chose bleue… Qu'est-ce que tu entends ? » Il n'y a pas de mauvaise réponse.

Mes cinq sens m'aident à revenir ici et maintenant.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr