



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, ...

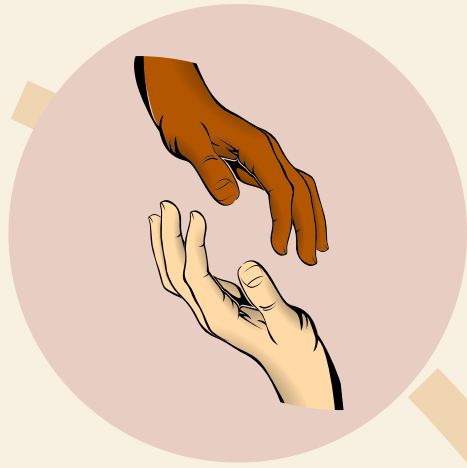
4

## Techniques d'ancrage

**Quelles techniques d'ancrage fonctionnent pour moi ?**

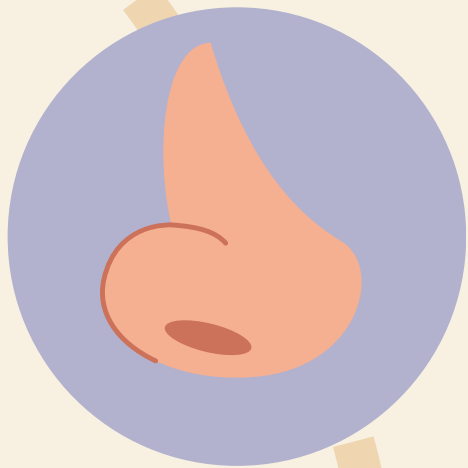


Les techniques d'ancrage sont basées sur **l'utilisation des 5 sens** afin de réorienter notre attention sur le moment présent et ainsi atténuer la dissociation. Voici quelques exemples :



## Toucher

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



## Odeur

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**