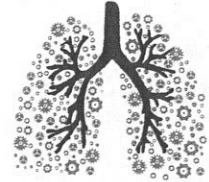


## Techniques d'Ancrage dans le Présent

Avec les TSPT, il est fréquent d'avoir des souvenirs d'évènements traumatiques intrusifs. Bien que ces évènements soient arrivés dans le passé, lorsque ces souvenirs remontent à la surface, il nous semble qu'ils sont en train de se dérouler de nouveau dans le présent. Cela peut être vraiment perturbant et il est utile de trouver des moyens qui nous aident à nous ancrer de nouveau dans la sécurité de l'instant présent.

### Respiration

Lorsque nous sommes anxieux ou troublés, notre respiration devient plus rapide. Nous pouvons nous sentir beaucoup mieux en ralentissant et en relâchant volontairement notre respiration. Une respiration anxieuse est une respiration limitée à la cage thoracique, tandis qu'une respiration détendue descend plus profondément à l'intérieur du ventre.



### Instructions pour une respiration détendue

- Inspirez lentement et régulièrement à travers votre nez en comptant jusqu'à quatre, mais sans vous dépêcher !
- Faites une pause en comptant 1
- Expirez lentement et régulièrement en comptant jusqu'à quatre. Expirez graduellement, et essayez de ne pas expirer d'un coup avec un soupir.
- Répétez pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous remarquiez un changement dans la façon dont vous vous sentez physiquement.
- Si vous êtes déconcentré(e) ou si votre esprit vagabonde, ramenez simplement votre attention sur la sensation de l'inspiration et de l'expiration.

### Odeurs

Les odeurs sont une manière incroyablement effective de revenir à nos sens. Quand vous prêtez une attention particulière à une odeur, vous êtes réellement dans l'instant présent. Essayez de trouver une odeur à laquelle vous associez des choses positives – peut-être une qui vous rappelle de bons moments, ou une odeur que vous aimez. Transportez-là avec vous et utilisez-là pour vous ramener à l'instant présent quand vous êtes pris(e) par un souvenir indésirable.

### Quelques senteurs pratiques

- Des petites bouteilles d'huiles essentielles (ex. : eucalyptus, menthe, lavande, citron)
- Des petites fleurs séchées telles que des fleurs de lavande
- Du parfum imprégné dans un mouchoir
- Des épices entières provenant de la cuisine



### Affirmations d'Ancrage dans le Moment Présent

Les souvenirs indésirables dans le TSPT peuvent nous faire voyager dans le temps, au temps du traumatisme, et parfois nous oublions que nous sommes, à présent, en sécurité. Il peut être utile d'écrire une « affirmation d'ancrage » pour vous rappeler que vous êtes en sécurité. Vous pouvez la transporter partout avec vous et la lire quand vous commencez à vous sentir troublé(e). Les affirmations les plus utiles parlent de sécurité, ou bien vous rappellent ce qui est différent maintenant en comparaison de ce qui était alors.

*Nous sommes en 2014  
et je suis en sécurité.  
Mon traumatisme est  
survenu il y a bien  
longtemps et j'ai survécu.*

*Mon traumatisme est une  
chose du passé et je ne suis  
qu'en train, à cet instant  
même, de m'en souvenir.  
Ces souvenirs me troublent  
mais ce ne sont que des  
souvenirs, ils ne peuvent pas  
me blesser.*

*Je suis en sécurité dans  
l'instant présent. Je sais  
que j'ai survécu parce que  
je suis plus grand(e) et plus  
vieux/vieille que du temps  
de ce souvenir. Maintenant,  
j'ai ma propre famille et je  
suis aimé(e).*