

Technique d'enracinement

1. Prenez deux bonnes respirations profondes :

- La main posée sur le ventre, inspirez lentement en gonflant l'abdomen.
- Gardez l'inspiration quelques secondes.
- Expirez lentement, sans effort.



2. Nommez et décrivez cinq objets que vous voyez dans votre environnement. Précisez :

- La grosseur ;
- La couleur ;
- La forme ;
- La proximité de l'objet ;

3. Nommez et décrivez cinq choses que vous entendez dans votre environnement, les yeux fermés :

- L'intensité du bruit ;
- La localisation (en avant, en arrière, à gauche ou à droite, près, loin)
- La tonalité (aiguë, grave, claire, sourde)
- La fréquence (régulière, rythmée, ponctuelle, constante)

4. Nommez cinq choses que vous ressentez physiquement, les yeux fermés :

- Le poids de vos pieds sur le plancher ;
- Les points de pressions sur la chaise :
 - Au niveau du siège ;
 - Au niveau du dos ;
 - Votre respiration ;
 - Votre fréquence cardiaque



Étirez-vous et revenez graduellement dans le ici et maintenant, avant de se lever.