



L'ancrage dans le présent

Quand · Comment · Pourquoi — un outil essentiel pour le rétablissement

L'ancrage est une technique puissante qui aide à se reconnecter au moment présent lorsque le corps et l'esprit réagissent comme si le danger était encore là. Il permet de sortir des reviviscences, des états de dissociation ou d'hypervigilance, et de retrouver un sentiment de sécurité ici et maintenant.

Malgré sa simplicité apparente, adopter l'ancrage au quotidien peut prendre du temps. Soyez patient·e et doux·ce avec vous-même dans cet apprentissage.

Quand utiliser l'ancrage ?

Signes émotionnels

- Vous vous sentez submergé·e ou, au contraire, engourdi·e et vide.
- Vous ressentez une forte anxiété, une panique ou une détresse soudaine.
- Vous avez l'impression de revivre un événement du passé.

Signes cognitifs / physiques

- Vous perdez la notion de l'endroit où vous êtes ou du temps qui passe.
- Vous avez du mal à penser clairement, les pensées s'emballent.
- Vous oubliez de respirer ou votre respiration devient rapide.

Comment pratiquer — les 2 étapes fondamentales

1 S'orienter dans le présent

Posez-vous ces questions — à voix haute si possible :

- En quelle année sommes-nous ? Quel mois ? Quel jour ?
- Quelle heure est-il approximativement ?
- Quel âge ai-je aujourd'hui ?
- Où suis-je en ce moment précis ?

Cette étape utilise l'esprit pour se connecter à ce qui est ici et maintenant.

Une fois orienté-e dans le présent, utilisez vos cinq sens pour vous ancrer activement :

5

choses que
vous voyez

4

sons que
vous entendez

3

objets que
vous touchez

2

odeurs que
vous sentez

1

chose que
vous goûtez

2 S'ancrer dans le présent par les 5 sens

Pour chaque sens, décrivez avec suffisamment de détails qu'une autre personne pourrait l'imaginer. Prenez votre temps.

Vue

Nommez les couleurs, les formes, les ombres, les distances entre les objets.

Ouïe

Décrivez les sons — aigus ou graves, forts ou faibles, combien en comptez-vous ?

Toucher

Choisissez plusieurs surfaces. Sont-elles rugueuses, lisses, froides, chaudes ?

Odorat

Des odeurs subtiles ou fortes ? Agréables, neutres, sucrées, fraîches ?

Goût

Si vous mangez ou buvez : saveurs, température, texture, sons en mâchant.

Astuce : pratiquez quand vous n'êtes pas submergé-e — cela vous aidera à vous ancrer plus rapidement quand vous en aurez vraiment besoin.



Pourquoi s'ancrer ?

Les effets concrets sur le rétablissement

Être ancré·e aide a...

- Penser clairement et garder de la lucidité.
- Être conscient·e des options et des ressources disponibles.
- Remarquer quand le présent est plus sur que le passé.
- Réduire le risque de décisions regrettables.
- Apprendre de nouveaux outils et schémas relationnels.

Ne pas être ancré·e peut...

- Créer une confusion entre le passé et le présent.
- Amplifier les symptômes traumatiques.
- Augmenter l'impulsivité et les décisions regrettées.
- Empêcher de remarquer quand une situation est sûre.

L'ancrage soutient...

- Le rétablissement et l'apprentissage de nouvelles compétences.
- La capacité à percevoir le présent comme plus sûr.
- La confiance en soi et la projection vers l'avenir.
- La connexion à des personnes et situations saines.

Signes de désancrage — les reconnaître tot

Signes mentaux

- Anxiété intense, impression d'être submergé·e.
- Difficulté à penser clairement, pensées qui s'emballent.
- Confusion, désorientation, sensation d'être dans les nuages.

Signes physiques

- Oubli de respirer, respiration rapide et superficielle.
- Activité intense dans le corps, picotements, engourdissement.
- Vision tunnel — les bords du champ visuel deviennent flous.

Votre kit d'ancrage personnel

Les aides à l'ancrage sont des objets que vous pouvez emporter avec vous pour vous reconnecter au présent rapidement. Choisissez des objets qui n'existaient pas au moment de votre trauma – cela renforce le signal que vous êtes dans une autre temporalité.

T

Toucher

- Bracelet, pierre lisse
- Tissu doux, vêtement favori
- Toute texture agréable

O

Odorat

- Huile essentielle apaisante
- Parfum personnel
- Savon ou lotion parfumée

G

Goût

- Bonbon à la menthe forte
- Eau fraîche ou chaude
- Chewing-gum, café

V

Vue

- Photo lieu apaisant
- Image proche ou animal
- Paysage naturel calme

S

Son

- Sons de la nature
- Musique apaisante
- Voix ou mélodie réconfortante



101 façons de s'ancrer

Une liste à explorer — entourez celles à tester, cochez celles qui fonctionnent

Sensoriel / Physique

- Pieds au sol, colonne droite, respiration.
- Toucher des surfaces, comparer les textures.
- Objet d'ancrage (bracelet, pierre).
- Odeur forte et agréable (menthe, café).
- Boisson chaude à savourer lentement.
- Contracter tous les muscles 5 à 10 secondes.
- Marche consciente, pieds nus si possible.
- Étirements, yoga, sport, douche.
- Caresser un animal.
- Jardiner, cuisiner, plier le linge consciemment.

Mental / Relationnel

- S'orienter : âge, date, lieu, situation.
- Décrire 3 choses autour de soi en détail.
- Jeu « Maintenant vs Avant » : 5 choses meilleures maintenant.
- Manger en pleine conscience.
- Se demander toutes les 15 min : suis-je ancré-e ?
- Appeler ou rejoindre un-e proche.
- Observer la nature par la fenêtre.
- Aller au parc, pique-nique, musée.
- Benevole avec des animaux.
- Proposer de l'aide pour une tâche simple.

Creatif / Expression

- Dessiner, peindre, faire un collage.
- Boîte des 5 sens (objets agréables pour chaque sens).
- Album de photos positives ou de paysages.
- Playlist apaisante.
- Journaling, écriture de poésie.
- Chanter, karaoké, instrument.
- Danser.
- Coudre, tricoter, créer un bracelet.
- Photographie.
- Arroser les plantes.



Questions fréquentes

Ce que d'autres participant·es se demandent

Q1

Est-il normal de ressentir une forte émotion en pratiquant l'ancrage ?

Oui – cela fait partie du processus de reconnexion. La déconnexion est souvent une protection du cerveau face à des situations intenses. Quand cette protection n'est plus nécessaire, l'ancrage aide à restaurer la capacité à rester présent·e et connecté·e.

Q2

La pratique régulière peut-elle réduire l'efficacité des techniques ?

Non – la répétition n'affaiblit pas ces techniques. Au contraire, elle les intègre davantage et les rend plus accessibles dans les moments de stress intense. Plus on pratique, plus c'est automatique.

Q3

Peut-on n'utiliser qu'un seul sens pour s'ancrer ?

Oui, tout a fait. Se concentrer sur un seul sens peut être suffisant et moins submergé. Par exemple, nommer 5 choses visibles peut suffire pour se recentrer.

Q4

Comment combiner ancrage et cohérence cardiaque quand on se sent déconnecté ?

On peut combiner l'ancrage avec le mouvement – pratiquer la cohérence cardiaque debout ou en bougeant légèrement peut être plus stabilisant que de rester immobile et introspectif.

Q5

Est-il normal de ne pas se souvenir d'un trajet ou d'une activité répétitive ?

Cela peut arriver à tout le monde, mais chez les personnes ayant vécu un traumatisme, cela peut être lié à la dissociation. Notez les circonstances et essayez d'intégrer l'ancrage sensoriel dans ces moments (toucher un objet, décrire l'environnement).

Q6

Quels conseils si l'exercice des 5 sens reste difficile ?

Verbalisez chaque observation à voix haute pour renforcer la connexion. Si l'exercice complet semble trop difficile, commencez par un seul sens et progressez petit à petit.

Encouragez-vous et félicitez-vous à chaque fois que vous vous entraînez. Plus vous pratiquerez l'ancrage dans les moments calmes, plus il sera accessible dans les moments difficiles. Avancez pas à pas.