

La méthode 5-4-3-2-1 pour calmer l'anxiété

Cette méthode permet de se focaliser sur le moment présent lors d'une montée d'anxiété ou même lors d'une crise d'angoisse.

Développée par Ellen Hendriksen, cette méthode sollicite les cinq sens et aide à retrouver calme et sérénité.

La première étape consiste à regarder autour de soi et d'**identifier 5 choses qui font partie de votre environnement**. Ce sont les 5 premières choses sur lesquelles vos yeux vont se poser, sans réfléchir.

Ensuite, il s'agit d'identifier 4 choses que vous pouvez entendre. Cette étape amène à se concentrer sur le moment présent car il faut bien tendre l'oreille pour identifier 4 éléments.

Puis, il s'agira d'identifier 3 choses que vous pouvez sentir par le toucher dans votre environnement immédiat (la bague à vos doigts, vos pieds dans les chaussures, le sol, ...).

Il faut à présent **2 choses que vous pouvez sentir par l'odorat**.

Et enfin, **1 élément que vous pouvez "goûter"**. Cela peut-être juste percevoir un goût présent dans la bouche ou boire une gorgée d'eau.

Ces 5 étapes sont à enchaîner. C'est une méthode rapide et indétectable, que vous pouvez faire partout où vous vous trouvez.

"Porter son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le moment présent et compter les éléments interrompt le fil des pensées. A partir de là, vous pouvez ainsi ramener votre esprit sur certains éléments, détourner votre attention ou chasser vos pensées négatives".
Ellen Hendriksen.