

STRATÉGIES DU MOMENT PRÉSENT

Les stratégies du moment présent (nommé « *grounding* » en anglais) te permettent de mieux composer avec des pensées, sentiments et sensations physiques bouleversantes. Ces techniques ramènent ton attention au moment présent, au « *ici-maintenant* » sans ruminer sur le passé ou te préoccuper de l'avenir. Le fait de prendre un recul d'une situation stressante t'apporte une sensation de calme et de contrôle.

Il est suggéré d'utiliser les stratégies suivantes quand tu te sens calme ou juste un peu stressé afin de mieux les maîtriser. Il est parfois utile d'utiliser plusieurs stratégies plutôt qu'une seule.

On classe les stratégies en 2 types d'approches : **cognitives** ou **sensorielles**.

Stratégies cognitives :

- Te situer dans le temps en répondant aux questions suivantes : où suis-je, c'est quoi la date, quel jour de la semaine, quel mois, année, la saison, mon âge.
- Décrire ton environnement avec le plus de détails possibles. Décris les objets, les sons, les textures, les couleurs, les odeurs, la température autour de soi.
- 5,4,3,2,1 : Regarde autour de toi et nomme 5 choses que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher, 3 choses que tu peux entendre, 2 choses que tu peux sentir et 1 chose que tu peux goûter.
- Jouer aux catégories : nomme une liste de tes chansons préférées, le nom des aliments dans ton frigo, les titres de livres sur ton étagère, les animaux du zoo.
- Nommer un objet qui commence par chaque lettre de l'alphabet.
- Répéter les paroles d'une chanson, d'une citation, d'un poème, d'une prière.
- Visualiser avec le plus de détails possibles un endroit calme, confortable et sécurisant.
- Compter à rebours des bons de 7 à partir de 100.
- Compter toutes les choses que tu peux voir autour de toi.
- Regarder les nuages dans le ciel, les voitures passer dans la rue.

Stratégies sensorielles :

- Prendre des respirations profondes et remarquer l'air qui entre et sort de tes poumons.
- Toucher des objets autour de soi et décrire les textures, couleurs, température, poids.
- Garder sur toi un petit objet spécial que tu peux toucher et regarder.
- Fermer et ouvrir tes 2 mains.
- S'étirer les doigts, les bras et les jambes, tourner la tête doucement.
- Boire de l'eau froide, ressentir la sensation de froid dans la bouche et la gorge.
- Manger quelque chose et décrire les différents goûts et la température.
- Se tenir debout et pousser ses pieds contre le sol afin de bien sentir la connexion avec le plancher.
- Trouver ton pouls sur ton cou ou ton poignet, compter les battements de cœur par minute.
- Sentir des odeurs agréables, des épices comme de la menthe, des huiles essentielles.
- Mettre de la crème odorante sur tes mains.
- Pratiquer le balayage corporel : porte attention à chaque partie de ton corps en commençant par les pieds, observe toutes les sensations.
- Faire fondre un glaçon dans ta bouche.
- Prendre une douche chaude ou froide.

