

Méthode 5,4,3,2,1

développée par Ellen Hendriksen, psychologue clinicienne travaillant au Centre des troubles de l'anxiété de l'université de Boston

S'installer confortablement et respirez profondément

<p>5 choses que je vois </p>	<p>3 objets que je peux toucher </p>
<p>4 sons que j'entends </p>	<p>2 odeurs que je peux sentir </p>
	<p>1 goût que j'ai (eu) dans la bouche  </p>
<p>Réalisé par Virginie Couillaud (virginieeducatricelarochelle.com)</p>	

<p>5 choses que je vois </p>	<p>3 objets que je peux toucher </p>
<p>4 sons que j'entends </p>	<p>2 odeurs que je peux sentir </p>
	<p>1 goût que j'ai (eu) dans la bouche  </p>
<p>Réalisé par Virginie Couillaud (virginieeducatricelarochelle.com)</p>	

Méthode 5,4,3,2,1

développée par Ellen Hendriksen, psychologue clinicienne travaillant au Centre des troubles de l'anxiété de l'université de Boston

5 choses que je vois 

4 sons que j'entends 

3 objets que je peux toucher 

2 odeurs que je peux sentir 

1 goût que j'ai (eu) dans la bouche 

Virginie Couillaud virginieeducatricelarochelle.com

5 choses que je vois 

4 sons que j'entends 

3 objets que je peux toucher 

2 odeurs que je peux sentir 

1 goût que j'ai (eu) dans la bouche 

Virginie Couillaud virginieeducatricelarochelle.com