



5-4-3-2-1

L'exercice "5-4-3-2-1" est une technique de pleine conscience utilisée pour aider à gérer l'anxiété et à ramener l'attention au moment présent. Voici comment il fonctionne :

1. **Identifiez 5 choses que vous pouvez voir** : Regardez autour de vous et notez cinq objets différents.
2. **Identifiez 4 choses que vous pouvez toucher** : Remarquez quatre textures ou sensations que vous ressentez par le contact.
3. **Identifiez 3 choses que vous pouvez entendre** : Concentrez-vous sur trois sons différents dans votre environnement.
4. **Identifiez 2 choses que vous pouvez sentir** : Reconnaissez deux odeurs ou parfums autour de vous.
5. **Identifiez 1 chose que vous pouvez goûter** : Notez un goût présent dans votre bouche.

Cet exercice aide à ancrer l'esprit dans le présent et à réduire les pensées anxieuses ou distrayantes.