



Méthode 54321

Pour sortir des ruminations mentales, calmer l'anxiété ou pour agir après une émotion forte et envahissante

Les personnes en proie à l'anxiété ne savent que trop bien à quel point cet état psychologique peut gâcher le quotidien. Montées soudaines de stress, crises de panique, bouffée émotionnelle, pensées envahissantes, ruminations mentales... Autant de réactions qui peuvent considérablement impacter la qualité de vie. Et le risque est grand d'enclencher un cercle vicieux par la peur ...d'avoir peur, qui vient renforcer encore un peu plus chaque fois l'anxiété ou les émotions qui submergent.

S'il est bien sûr très difficile de reprendre le contrôle dans ces situations, une méthode simple peut faciliter et accélérer un retour à la normale.

Cette méthode est simplement baptisée 5-4-3-2-1 et sollicite les 5 sens, à la manière d'un exercice de pleine conscience.

Vous prenez le temps de vous poser, vous assoir ou bien vous mettre en appui contre un solide support si vous ne pouvez vous assoir. Et vous vous concentrez sur vos sens :

5 / VUE : on commence par la vue, puisque la première étape consiste à regarder autour de soi et à identifier précisément 5 choses qui font partie de l'environnement.

4 / AUDITION : Ensuite, on identifie successivement 4 choses que l'on peut entendre précisément à ce moment...,

3 / KINESTHESIQUE : puis 3 choses que l'on peut sentir par le toucher – une bague à un doigt, ses deux pieds dans les chaussures, la douceur du tissu sur ses jambes... par exemple...

2/ AUDORAT : on se concentre ensuite pour citer 2 odeurs différentes que l'on peut percevoir à cet instant...

1 / GOUT : et enfin un « goût » en particulier, comme la texture lisse des dents sur la langue ou une gorgée d'eau.

Ces étapes visant à faire redescendre la pression, peuvent s'opérer plus ou moins rapidement, car focaliser son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le présent et le décompte des objets interrompt la confusion de nos pensées. L'exercice peu contraignant a en effet l'avantage de déplacer les pensées vers les éléments du décor et détourne ainsi de la cause principale de l'anxiété.

La pratique de la pleine conscience est désormais bien connue pour combattre les addictions, la dépression, réduire la pression sanguine et le niveau de stress.

Pensez-y la prochaine fois que vous commencerez à avoir des bouffées de chaleur à cause de problèmes qui n'existent très probablement... que dans votre tête, ou bien que vous prendrez conscience que les mêmes pensées tournent inexorablement en boucle dans votre

tête sans vous laisser de répit. On souffle un bon coup et on se pose en prenant conscience du contact du corps sur le support et c'est parti pour le décompte !

Une variante

- 5 / Citez successivement 5 choses que vous voyez, 5 choses que vous entendez, puis 5 choses que vous sentez ou ressentez.
- 4 / Citez successivement 4 choses que vous voyez, 4 choses que vous entendez, puis 4 choses que vous sentez ou ressentez.
- 3 / Citez successivement 3 choses que vous voyez, 3 choses que vous entendez, puis 3 choses que vous sentez ou ressentez.
- 2 / Citez successivement 2 choses que vous voyez, 2 choses que vous entendez, puis 2 choses que vous sentez ou ressentez.
- 1 / Citez successivement 1 choses que vous voyez, 1 choses que vous entendez, puis 1 choses que vous sentez ou ressentez.

Citez les premières choses qui viennent à votre conscience, et cela peut être des choses différentes sur les 5 séquences.