FICHE 93 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Revenir ici et maintenant

S'ancrer quand un souvenir envahit

OBJECTIF

Donner des techniques d'ancrage pour se réorienter dans le présent quand un souvenir traumatique ou une émotion envahit : orientation (où, quand), sens (5-4-3-2-1), corps (pieds, objets), rappel de la sécurité actuelle.

POUR QUI

Reviviscences, souvenirs envahissants, débordement émotionnel lié au passé.

DURÉE

2 à 5 min ; entraînement préalable

DÉROULÉ

1. Entraînez les techniques en séance, quand la personne est calme.
2. Orientation : dire où l'on est, la date, l'âge qu'on a aujourd'hui.
3. Sens : nommer 5 choses vues, 4 entendues, 3 touchées, 2 odeurs, 1 goût ; tenir un objet d'ancrage.
4. Corps et sécurité : pieds au sol, posture, phrase de rappel (« c'était avant, maintenant je suis en sécurité »).

POINTS D'ATTENTION

> Adapte les techniques (yeux ouverts, mouvement) à chaque personne. Si les reviviscences sont fréquentes, elles doivent être travaillées dans un cadre thérapeutique adapté.

RÉFÉRENCES

Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. Norton.

Shapiro, F. (2018). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy: Basic Principles, Protocols, and Procedures (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 93 · FICHE À REMETTRE

Revenir ici et maintenant

Quand un souvenir t'envahit, ton corps peut réagir comme si c'était en train de se passer. Ces gestes t'aident à rappeler à ton corps et à ton esprit que tu es ici, aujourd'hui, et que ce moment est passé.

1. Où suis-je ? Quel jour sommes-nous ? Quel âge ai-je aujourd'hui ?
2. Je nomme 5 choses que je vois, 4 que j'entends, 3 que je touche, 2 odeurs, 1 goût.
3. Je sens mes pieds sur le sol, je tiens un objet d'ancrage.
4. Je me dis : « C'était avant. Aujourd'hui, ici, je suis en sécurité. »

Situation	Ce qui m'a aidé(e)	Ici et maintenant /10 (avant)	Ici et maintenant /10 (après)

Mon objet ou ma phrase d'ancrage :

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification