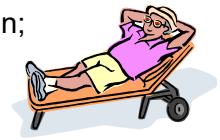
Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Fiche E14 - Hygiène de vie / Détente, relaxation et méditation

TECHNIQUES DE « GROUNDING »

Des outils pertinents utilisés lors de période d'anxiété sont les techniques de « grounding ». Celles-ci sont efficaces pour se centrer sur le moment présent dans les contextes où l'anxiété devient envahissante. Elles permettent de se calmer rapidement.

Le terme « grounding » signifie de concentrer son attention sur les sensations physiques exprimées dans le corps ou sur l'environnement immédiat. Cela permet de réduire la venue de pensées et d'inquiétudes envahissantes pouvant être provoquées par l'anxiété.

1. **Prendre deux respirations profondes :**
   - ☐ La main posée sur le ventre, inspirez lentement en gonflant l'abdomen;
   - ☐ Gardez l'inspiration quelques secondes;
   - ☐ Expirez lentement sans effort.



2. **Nommer et décrire cinq objets pouvant être vus dans l'environnement, selon :**
   - ☐ La grosseur;
   - ☐ La couleur;
   - ☐ La forme;
   - ☐ La proximité de l'objet.



3. **Nommer et décrire cinq choses pouvant être entendues dans l'environnement, les yeux fermés :**
   - ☐ L'intensité du bruit;
   - ☐ La localisation (en avant, en arrière, à gauche, à droite, près, loin);
   - ☐ La tonalité (aiguë, grave, claire, sourde) * *refaire la même chose cinq fois* * ;
   - ☐ La fréquence (régulière, rythmée, ponctuelle, constante).



4. **Nommer cinq choses ressenties physiquement, les yeux fermés :**
   - ☐ Le poids des pieds sur le plancher;
   - ☐ Les points de pression sur la chaise : au niveau du siège et au niveau du dos;
   - ☐ La respiration;
   - ☐ La fréquence cardiaque.



5. **S'étirer et revenir graduellement dans l'ici et le maintenant, avant de se lever.**

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec