

# MÉTHODE

5-4-3-2-1

*pour calmer l'anxiété*



Identifie :

- 5 choses que tu vois
- 4 choses que tu entends
- 3 choses que tu peux sentir par le toucher
- 2 choses que tu sens par l'odorat
- 1 chose que tu peux goûter



*Joanie Loisel*  
M.SC.  
PSYCHOEDUCATRICE