



Centre de santé  
communautaire  
de l'Estrie

5 4 3 2 1



--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--



--	--



--

**Marche à suivre :**

Identifie 5 objets que tu peux voir, 4 choses que tu peux toucher, 3 sons que tu peux entendre, 2 odeurs que tu peux sentir et 1 chose que tu peux goûter. Ceci aide à revenir au moment présent et ralentit les pensées automatiques qui peuvent être envahissantes.