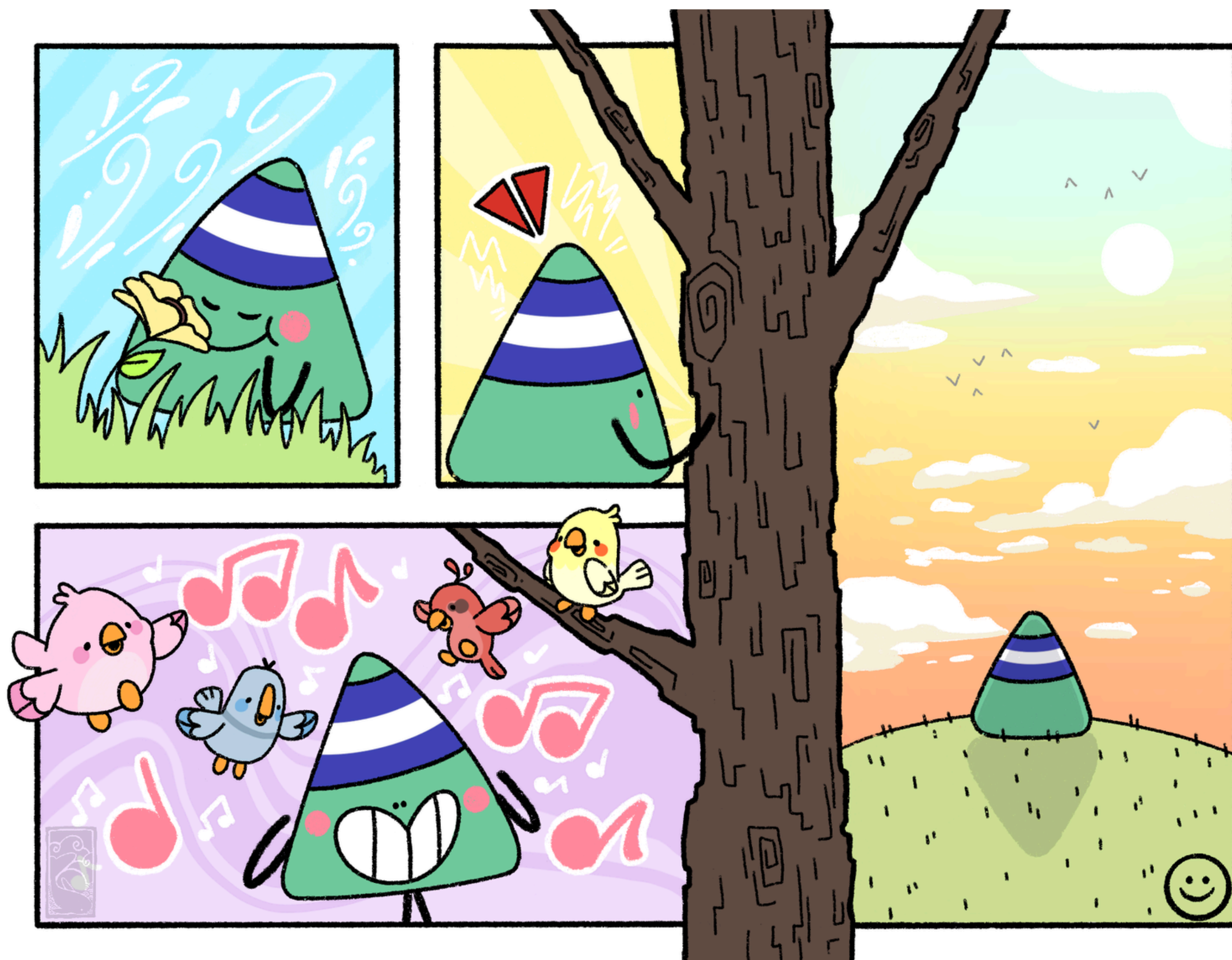




## Se ressourcer dans la nature

Quel monde merveilleux!

**Objectif :** Utilisez vos sens pour vous connecter à la nature et vous ancrer dans le moment présent. Trouvez quelque chose que vous pouvez entendre, sentir, toucher ou voir.

**[Astuce] :** Exemple « J'entends le gazouillis d'un oiseau. Je sens l'odeur de l'herbe humide. Je touche le tronc rugueux d'un arbre. Je vois le ciel bleu. »

**Pourquoi?** Vivre dans un monde où tout va très vite peut parfois être stressant. Les techniques d'ancrage permettent de rester dans le moment présent, loin des regrets du passé ou des soucis de l'avenir.