

Ancrage : Mode d'emploi

Dans cet exercice nous allons associer une émotion, un état interne à un geste. C'est ce que nous appelons en jargon PNL une ANCRE. As-tu une musique qui provoque chez toi toujours la même émotion ? Le principe de l'ancre est le même. Celui d'activer rapidement une émotion qui convient à la situation dans laquelle tu vas te trouver.

Avant de débiter, identifie l'émotion, l'état que tu désires atteindre dans la situation que tu vas vivre. Par exemple, pour un entretien de recrutement, je peux désirer être à l'aise, ou concentré.

Attention : Choisis une situation totalement différente de celle que tu vas revivre : c'est à dire pour un entretien de recrutement, ne pas choisir un entretien réussi, mais plutôt un moment de détente entre amis (pour être à l'aise), ou pour la concentration, un moment de passion, un hobby dans lequel tu as déjà ressenti ce même état.

Est-ce le courage ? La sérénité ? La joie ? L'enthousiasme ? Veux-tu être calme, détendu, concentré, gai, dynamique ?

Lorsque tu as trouvé, fais appel à ta mémoire pour retrouver un moment où tu as déjà ressenti l'émotion désirée.

Ensuite, trouve un geste que tu pourras facilement faire le jour où tu en auras besoin : par exemple, croiser les mains, toucher le lobe de ton oreille, serrer le poing etc...

Tout est prêt ?

1. Tu as trouvé l'état interne que tu souhaites ?
2. Une situation dans le passé dans laquelle tu as déjà ressenti cette émotion ?
3. Un geste facilement utilisable et accessible le jour J ?

Alors, on peut commencer !

Installe-toi confortablement dans un endroit calme et plaisant. Respire calmement et profondément, allonge tes inspirations et tes expirations. Détends tous tes muscles. Ferme enfin les yeux.

Rappelle le souvenir qui te convient : un moment où tu as déjà vécu l'état interne dont tu auras à nouveau besoin. Revis pleinement ce moment. Désormais, tu es DANS la scène, comme la première fois où tu l'as vécue.

Regarde ce qu'il y a autour de toi : les personnes, les paysages, les couleurs, la lumière...

Sens les parfums, les odeurs aux alentours...

Écoute les bruits, les sons, les mots...

Ressens toutes les émotions positives associées à ce moment. Laisse les monter en toi.

Lorsque l'émotion est à son maximum de plaisir, inspire profondément et fais le geste que tu as choisi en début d'exercice, et continue à t'immerger de tous les aspects du souvenir : Images, sons, odeurs, émotions.

Fais l'exercice en utilisant le même geste plusieurs fois, de sorte que ton cerveau associe le geste en question avec le moment choisi. Tu viens d'enseigner à ton cerveau que **le geste choisi = émotion souhaitée**.

Imagine-toi dans le futur maintenant, à un moment où tu auras besoin de te sentir dans un état intérieur semblable à celui que tu as choisi. Refais le geste qui te sert d'ancrage. Que se passe-t-il ? Revis-tu instantanément l'état associé ?

Si oui, ça a marché ! Tu pourras désormais réactiver « L'ANCRE » en faisant le geste quand tu en auras besoin, c'est-à-dire lorsque tu seras en situation de non ressource (Fatigue, tristesse, mauvaise humeur...).

