

DESACTIVATION D'ANCRE :

Nous allons voir la désactivation d'ancre.

Il est recommandé d'avoir expérimenté l'exercice de l'ancrage avant d'effectuer sa désactivation.

1) Dans un premier temps, vous allez vous rappeler de la situation qui vous pose problème. Ça peut être :

- Être dans un endroit public où il y a beaucoup de monde.
- Être en face d'une personne, ou dans un lieu, qui vous met mal-à-l'aise.
- Dans une situation qui génère en vous une certaine angoisse.
- Ou d'autres choses.

ATTENTION : La désactivation d'ancre est efficace de façon croissante. Il convient de la tester sur des ressentis « gérables » dans un premiers temps (exemple : si vous avez peur de parler à une personne en particulier, parlez à des personnes « lambdas » pour commencer), puis de l'orienter progressivement vers des ressentis de plus en plus fort pour parvenir à calmer vos phobies ou crises d'angoisse.

2) Puis vous allez penser à quelle ressource vous aimeriez avoir pour surmonter cette situation. Ça peut être de la confiance en soi, de l'apaisement, de la détermination, de l'indépendance...

Pour vous y aider, choisissez un souvenir où vous avez senti l'une de ces ressources ci-dessus (ou bien celle que vous avez en tête).

3) Une fois la ressource choisie, vous allez l'amplifier, comme vu dans la technique de l'ancrage. Repensez aux images, aux sons et aux sensations en revivant pleinement ce moment... Prenez votre temps.

-Visualisez l'endroit dans lequel vous étiez, les objets ou les personnes qui vous entouraient.

-Écoutez les bruits qu'il y avait autour de vous, et sinon le silence.

-Ressez le fond de l'air, ce que vous touchiez ou les sensations qui montaient en vous.

4) Lorsque que vous sentez que vous vivez pleinement l'intensité des émotions liées à votre souvenir, associez-la en faisant un geste, ou en touchant un endroit sur votre corps.

5) Lorsque vous sentez que vous avez fini, vous pouvez relâcher votre geste et revenir en conscience, là où vous êtes.

Félicitation, vous êtes à la moitié de l'exercice ; vous avez ancré votre ressource. Maintenant, voyons comment désactiver l'ancienne pour la remplacer.

6) Je vais vous demander de vous rappeler de la situation désagréable et de l'ancrer par un autre geste, ou à un autre endroit, que celui de l'ancre ressourçante (vue précédemment).

7) Tout en maintenant votre ancre désagréable, activez votre ancre-ressource. *Les 2 ancres seront actives en même temps.* Essayez alors de vous concentrer sur les images, sons et ressentis de vos 2 ancres en même temps.

Tenez bon !

8) Vous sentirez alors votre ancre-ressource s'amplifier et prendre de plus en plus de place. Quand ce sera vraiment le cas, relâchez votre ancre désagréable. Puis profitez pleinement des sensations agréables de votre ancre ressourçante.

9) Amplifiez-la. Rappelez-vous des images, des sons et des ressentis vécus dans cette dernière.

Félicitation, vous avez réussi à basculer de votre ressenti désagréable à un ressenti agréable tout en vivant la situation problématique.

10) Maintenant, imaginez-vous la prochaine fois que vous aurez à faire à la même situation, et activez l'ancre ressource. Sur une échelle de 1 à 10, à combien est retombé votre ressenti désagréable ?

Vous ressentirez alors autre chose face à la situation que vous trouviez auparavant stressante ou angoissante. Il sera même possible, à terme, d'oublier qu'elle vous posait problème.

Encore une fois, l'ancre sera à répéter si nécessaire, pour ceux qui ont besoin de plus de travail.