

L'ANCRAGE

Nous allons voir la technique de l'ancrage.

1) Je vais vous demander dans un premier temps de déterminer un endroit sur votre corps, ou un geste, qui va être le déclencheur de votre ancre.

Je vous donne plusieurs exemples. Ça peut être : toucher avec votre index un point sur votre avant bras, serrer le poing, taper dans vos mains, mettre votre tête en arrière en prenant une grande inspiration... Tout est possible, c'est vous qui l'inventez.

2) Une fois que vous avez donc déterminé votre point d'ancrage, je vais vous demander, de trouver une situation, un souvenir, ou alors simplement un état émotionnel de **confiance en soi** que vous avez vécu et qui vous aide à vous sentir bien.

Et si vous pensez ne jamais avoir su ce qu'était la confiance en soi, alors rappelez-vous d'un moment où vous avez vécu quelque chose de beau, qui vous a mis en joie, ou bien quelque chose que vous avez été fier(e) d'avoir accompli. Prenez ce souvenir ou cet état émotionnel et appelez-le « confiance », car c'est lui qui servira à l'atteindre.

3) Vous avez donc votre émotion de confiance en vous-même.
Pour la suite de l'exercice, je vais donner plusieurs indicateurs qui permettront, au plus large public, de vivre l'ancrage de la façon la plus complète. Ne prêtez donc attention qu'aux propos qui correspondent le plus à vos ressentis.

Je vous demanderai **d'amplifier votre émotion** de confiance en vous-même. Voici comment vous y aider :

Prenez 3 grandes inspirations pour vous détendre, et pour marquer

ce moment que vous vous accordez pour vivre cette belle expérience.

Puis remémorez-vous toute la scène, comme si vous la reviviez maintenant avec toutes les images. Visualisez-la mentalement, puis observez chaque détail. Regardez l'endroit dans lequel vous étiez ? Étiez-vous entouré de personnes ou bien d'objets ? Observez les différences de couleurs, de formes, de teintes, de jeux d'ombres et de lumières.

Prenez conscience de comment vous vous sentez en visualisant tout ceci. Vous sentez que votre état de confiance en vous-même est en train de monter un petit peu plus. C'est bien. Nous allons donc continuer.

Puis, toujours dans la scène, tendez l'oreille vis-à-vis des bruits autour de vous. Était-ce bruyant, ou au contraire des bruits discrets ? Et si il n'y en avait pas, écoutez le silence. Qu'est-ce que vous vous êtes dit à ce moment là, dans ce souvenir, dans cette émotion ?

Remarquez comment votre état de confiance en vous-même croît encore un peu plus.

Puis, concentrez-vous sur vos sensations. Étiez-vous debout, allongé, ou assis ? Comment vous sentiez-vous ? Faisait-il chaud ou frais ? Que pouviez-vous ressentir à ce moment là ?

Rendez-vous compte de comment la sensation de confiance en vous-même a augmenté depuis le début. Elle est de plus en plus grande et de plus en plus forte. Au fur et à mesure que vous revisionnez chaque détail de la scène, vous vous sentez de mieux en mieux et vous vous tenez plus droit.

Vous être en train d'amplifier votre confiance en vous-même, de plus en plus...

À ce moment-là, faites votre geste d'ancrage, et en même temps, vous allez maintenant connecter ce geste aux sensations qui montent de plus en plus en vous. Faites la connexion, tout en vous remémorant tout ce que vous avez pu voir, entendre et ressentir d'agréable durant cette scène où vous étiez confiant en vous-même.

Chacune de vos respirations vous aident à faire monter cet état en vous.

Amplifiez-le.

Prenez votre temps. Et quand vous pensez avoir ressenti tout ce qu'il y avait à ressentir, **vous pourrez relâcher votre geste d'ancrage**.

4) Comment vous vous sentez ?

Ce que je vous propose, c'est de faire autre chose de totalement différent, qui n'a rien à voir avec ce qu'on a fait là. Allez consulter vos mails, allez sur Facebook, aux toilettes ou autre tâche que vous devez effectuer... pour faire une pause de quelques minutes.

5) Maintenant que vous êtes revenu(e), refaites le geste que vous avez choisi pour l'ancrage, et constatez ce qu'il se passe.

Si toutes les sensations de votre état de confiance en vous-même reviennent et que vous vous sentez merveilleusement bien, vous avez réussi votre ancrage !

Si les sensations reviennent par bribes, de façon assez timides et mettent du temps à s'organiser, c'est parce que l'ancrage est partiel et c'est normal dans les premiers temps. Cela signifie qu'il demandera simplement plus de travail en étant répété comme nous l'avons vu précédemment.

Une ancre gagne en intensité et surtout en spontanéité à force d'être répétée. Plus vous vous entraînez et plus les émotions de l'ancrage arriveront instantanément en faisant simplement votre geste. L'ancrage est parfois tellement efficace qu'il peut se déclencher rien qu'en pensant à faire le geste, et donc sans avoir à le faire réellement, tellement que le fait de ressentir l'émotion est devenue un automatisme.

Vous pouvez ainsi générer une émotion sur commande, rien qu'en effectuant un simple geste.

Informations complémentaires :

Ne cherchez pas à l'appliquer directement dans des situations qui vous paraissent trop challengeantes. Si vous êtes mal à l'aise avec le fait de parler avec une personne, n'allez pas vous jeter sur un groupe entier d'inconnus à la sortie de cet exercice.

Pour bien intégrer l'ancrage, il est important d'être capable d'en profiter **dans des situations banales** dans les premiers temps. Cette émotion de confiance vous appartient et vous a toujours appartenu. Elle existe réellement, au même titre que votre timidité ou votre anxiété, elle a un impact sur votre vie. Et comme vous avez choisi la confiance, elle a donc un impact positif.

Elle doit donc faire partie de votre quotidien et aura besoin de **votre considération** pour s'installer. Puis, plus elle sera habituelle, plus elle prendra la place des autres émotions qui étaient au départ handicapantes.