



L'ANCRE

Quelque chose à quoi s'accrocher (ancre d'un bateau, une « bouée de sauvetage », ...) quand on est stressé.

C'est un « truc » qui procure un effet apaisant ... qui renvoie à une émotion positive, et/ou un comportement approprié, que l'on utilise pour contrôler ses émotions, alléger le poids de certains souvenirs, renforcer ses aptitudes, sa motivation, son courage pour faire face à une situation complexe.

COMMENT CONSTRUIRE NOTRE ANCRAGE ?

Nous allons utiliser nos trois mémoires : visuelle, auditive, kinesthésique (référence : PNL) et les utiliser ensemble pour construire, chacun individuellement, notre « ancre » :

MÉMOIRE VISUELLE

D'abord penser à un paysage que l'on aime : bord de mer, forêt, ...ou se souvenir d'un moment heureux de sa vie, d'une chose que l'on a réussie
ou revoir une photo de sa famille,

MÉMOIRE AUDITIVE

Chantonner dans sa tête une chanson
Ou répéter une phrase positive dans sa tête

MÉMOIRE

Appuyer sur une partie du corps (d'accès facile et discrète : poignet, doigt ...)
Ou toucher de sa main une médaille, un grigri, un porte-bonheur, un doudou ...

On construit cette « ancre » dans un moment de calme, en situation de relaxation, en respirant doucement, en associant les trois mémoires : je vois, j'entends, je touche.

On peut s'y entraîner en associant cette pensée positive au geste (presser son poignet) ou à l'image (beau paysage) ou au son que l'on a choisi. Et on répète l'association geste-image/son-émotion plusieurs fois par jour.

POURQUOI FAIRE ?

L'ancrage est utile dans les moments de stress (avant/pendant un examen ou un entretien d'embauche...) afin de se raccrocher à des éléments positifs de notre vie.

Il associe du visuel (image) ou du son (chansonnette), avec un geste et une émotion (kinesthésiques) permettant à chacun(-e) de se rassurer et d'être plus assuré (e).

Cela peut paraître magique ... mais cela fonctionne !

Outil utilisé en PNL (Programmation Neuro-linguistique) et inspiré des travaux de Milton Erickson.