



# la technique de l'ancrage

Intervenant : François Couppey

Voici une petite histoire qui illustre comment il est possible et aussi bénéfique de choisir une approche qui répond aux attentes de l'interlocuteur.

*« Le vent et le soleil observent la terre et ses habitants. Au bout d'un moment, ils portent leur attention sur un homme. Je parie que je peux lui ôter son manteau dit le vent et il se met à souffler. D'abord une brise légère puis rapidement un souffle plus fort et la tempête. L'atmosphère est comme déchaînée. Mais rien n'y fait. L'homme s'accroche à son manteau de plus en plus fort. Épuisé, le vent se calme. Alors, le soleil se met à baigner le paysage d'une douce chaleur. De ses rayons, il réchauffe la peau et le cœur de l'homme. Et l'homme retire son manteau pour profiter de la lumière sur son corps ». Poème hindi*

## La technique de l'ancrage

La technique de l'ancrage permet de conditionner l'association d'un stimulus sensoriel à un état interne choisi :

- 1/ Repérez un état ressource de votre propre expérience
- 2/ Associez-vous finement au souvenir choisi
- 3/ Augmentez l'impact sensoriel et émotionnel
- 4/ Stimulez l'ancre
- 5/ Répétez les phases 2-3 et 4 à deux ou trois reprises
- 6/ Testez l'ancrage. Si besoin, recommencez l'exercice.

# Les sous-modalités sensorielles

A travers nos cinq sens, nous percevons le réel et construisons notre réalité intérieure. Chaque sens comporte des sous modalités qu'il est possible d'explorer.

- **Sous modalités visuelles :**

- Images fixes ou animées
- Plan panoramique ou encadré
- Couleur / noir et Blanc
- Luminosité
- Taille de l'image
- Taille de l'objet central
- Suis-je acteur ou spectateur (ou les deux) de l'image
- Distance entre moi et l'image (si j'en suis spectateur)
- Distance entre l'objet central et moi
- Deux ou trois dimensions
- Intensité des couleurs
- Degré de contraste
- Vitesse du ou des mouvements
- Net ou flou
- Netteté intermittente ou permanente
- Point de vue
- Nombre d'images (passage de l'une à l'autre)
- Lieu
- Autres ...
- 

- **Sous modalités sonores**

- Volume
- Cadence (interruption, séries)
- Rythme (régulier ou non)
- Tempo
- Pauses
- Tonalité

- Timbre

- Caractéristiques sonores (rauque, suave, etc)
- Inflexions (accents toniques, mots appuyés)
- Déplacement du son dans l'espace
- Autres ...
- 

- **Sous modalités kinesthésiques**

- Température
- Texture
- Vibration
- Pression
- Mouvement
- Durée
- Permanent, intermittent
- Intensité
- Densité
- Emplacement
- Autres ...
- 

- **Sous modalités propres à la douleur**

- Picotements
- Chaud froid
- Crampe
- Vive, sourde
- Pression
- Durée
- Intermittente (pulsation, etc)
- Emplacement
- Autres ...

## Les ancrés du quotidien

Identifiez vos propres ancrés. Quels sont les déclencheurs, les stimuli qui vous influencent ? Vous pouvez vous sentir bien à la vue d'un feu de cheminée ou de tulipes dans un vase sur une table, au son de votre CD préféré ou de l'odeur d'un plat chaud qui mijote sur la cuisinière. Ou bien la vue de votre ordinateur sur un bureau bien rangé, ou encore l'odeur d'une boisson fumante ou le brouhaha d'un lieu public habituel peut vous inciter à travailler de bon matin.

Par contre, si vous piquez une crise quand quelqu'un monte le son de la télévision, quand un courriel de plus arrive dans votre boîte ou quand une feuille de papier tombe dans votre corbeille, il vous faut peut-être trouver des stratégies pour transformer vos expériences négatives en positives. Ce n'est que lorsque vous aurez identifié ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas que vous pourrez commencer à orienter les moindres détails de votre quotidien dans la direction idéale pour vous.

Notez ces informations dans le tableau pour que vous commenciez à savoir quand vous vous sentez bien et quand vous vous sentez moins bien. Votre objectif est de vous concentrer plus sur vos expériences positives et de modifier ou faire disparaître les expériences négatives. Prenez le temps de consigner les détails de différentes expériences heureuses ou malheureuses. Il peut s'agir d'événements de la vie quotidienne insignifiants en apparence et propres à chacun.

Le tableau est construit autour des cinq sens et de certaines ancrés à prendre en compte :

- **Visuelles** : images, couleurs, décoration
- **Auditives** : musique, voix, chant des oiseaux
- **Kinesthésiques** : texture, sensation des éléments physiques et vibrations émotionnelles
- **Olfactives** : odeurs, produits chimiques, parfums
- **Gustatives** : goûts, nourriture et boisson

## Ancre du quotidien

	Bon	Mauvais
<b>Visuel</b> images		
<b>Auditif</b> sons		
<b>Kinesthésique</b> toucher, sensations, émotions		
<b>Odeur</b> odeurs		
<b>Gustatif</b> goûts		