

L'ANCRAGE

Une ancre est un déclencheur qui suscite une réaction automatique.

(conditionnement) Cette réaction peut être externe ou interne, consciente ou non.

Nous pensons qu'un comportement, une fois appris ou vécu, peut être rendu disponible pourvu qu'existe **le stimulus** ou **l'ancrage** appropriés à le déclencher.

L'ancrage est **un phénomène d'association**.

N'importe quel élément sensoriel (VAKOG) peut être une ancre potentielle pour l'expérience en cours.

Une ancre peut être utilisée pour déclencher automatiquement une pensée, un certain état interne ou un comportement.

La personne peut être consciente ou non de la relation qu'il y a entre ce qu'elle expérimente soudain et l'ancre qui a déclenché cette expérience.

UTILISER L'ANCRAGE

Nous ancrons en associant un stimulus sensoriel à l'expérience choisie.

Auto ancrage.

Vous pouvez choisir comme ancre :

- ✚ Un mot, une expression directement associés à l'expérience.
Le langage est une ancre et un mot clé peut rappeler l'expérience correspondante.
- ✚ Une image, un son, un contact physique ou un objet.
- ✚ Dans chacun des cas, lorsque vous ancrez l'expérience, choisissez le moment où l'émotion semble être la plus intense.

Exemple d'ancrage tactile :

- ❖ Cercler le poignet d'une main ou fermez le poing.
- ❖ La position de votre corps peut être également utilisée comme une ancre. (Posture d'excellence). Dans ce cas reprenez la même position pour retrouver l'état interne correspondant.

Ancrer sur une autre personne.

Ancrage Visuel :

- ✚ Par une position particulière du corps, un mouvement ou une expression du visage.

Ancrage Auditif :

- ✚ Par un mot, un ton de voix particulier.