

Ancrage de Ressource

www.sylviecoachpnl.com

L'objectif de cette technique est de **vous placer automatiquement dans un état émotionnel positif** (à la place de l'anxiété que vous ressentez par exemple).

Comment ? En faisant une **évocation multi-sensorielle et physiologique** d'un moment où vous avez déjà ressenti cette émotion positive et agréable.

1. Choix d'un état « Ressource »

Selon le contexte, demandez-vous **ce que vous voudriez ressentir**.

(Exemple le calme, la sérénité, la confiance, la joie, ...)

2. Entrer dans l'état « Ressource »

Laissez venir à votre mémoire un moment où vous étiez dans cet état interne. Faites une **évocation mentale** de cette situation en vous plaçant dedans, en imagination, comme si vous y étiez. Veillez à être pleinement en contact avec l'état d'esprit, les sensations et les émotions qui caractérisent cet état.

Vous allez faire ce que l'on appelle un **VAKOG** :

Visuel : le décor, les formes, les couleurs, les détails, ...

Auditif : les sons, les bruits, la musique, le silence, ...

Kinesthésique : les ressentis corporels, les émotions

Olfactif : les parfums, les odeurs

Gustatif : les goûts

3. Amplifier l'état « Ressource »

Amplifiez les ressentis, le bien-être.

Regardez quelle couleur est plus présente et dans quelle partie de votre corps vous la ressentez ; puis inspirez cette couleur et faites la diffuser dans tout votre corps de la tête aux pieds, pour amplifier encore le contact avec votre ressource.

4. Ancrer l'état « Ressource »

Vos ancres vont agir comme des déclencheurs qui vous permettront d'avoir accès à votre Ressource chaque fois que vous en aurez envie.

- **Ancre visuelle** : maintenez le contact avec votre **couleur**
- **Ancre auditive** : prononcez dans votre tête et/ou à voix haute, un **mot** qui représente ce que vous ressentez.
- **Ancre kinesthésique** : choisissez un geste, un bouclage de doigts (exemple : fermer la main ou mettre le pouce en contact avec l'index)

Vous associez vos ancres à l'état positif dans lequel vous vous trouvez.

Renouvelez l'expérience plusieurs fois si besoin pour renforcer l'association.

Votre ancre est prête !