

Ancrage

Une ancre est un déclencheur qui suscite une réaction automatique. On peut déclencher un réflexe conditionnel après un processus d'apprentissage.

Pavlov démontra en 1902 le réflexe conditionnel en étudiant les fonctions gastriques du chien. Il a ainsi conditionné un chien à saliver à l'écoute d'une sonnette. Dans cette approche, la sonnette joue le rôle d'ancrage.

VAKOG

Le VAKOG est l'acronyme correspondant à nos 5 sens : Visuel - Auditif - Kinesthésique - Olfactif - Gustatif. Dans la plupart des situations, au moins 3 sens sont mobilisés : visuel, auditif, kinesthésique (VAK).

La plupart des inductions hypnotiques s'appuient directement sur les cinq sens. Même si le patient a souvent tendance à n'en privilégier qu'un seul, il utilise l'ensemble de sa palette sensitive au quotidien.

Les différents ancrages VAK

Associé à la respiration, le VAK peut devenir un ancrage qui pourra être utilisé, pour accéder plus rapidement à l'induction hypnotique

Dans une induction hypnotique, le principe de base de l'ancrage est qu'à un stimulus extérieur (visuel, auditif ou kinesthésique), est associé un état intérieur (sensation, pensée, comportement). Exemple : Une mélodie particulière peut déclencher une émotion précise. L'ancrage peut alors devenir un tremplin vers l'état modifié de la conscience.

L'ancrage visuel est l'ancrage de celui qui conceptualise en image. On peut par exemple, faire imaginer dans un souvenir, l'image d'un lieu qui dynamise ou apaise, comme le lieu secure.

L'ancrage auditif est un sentiment de confiance qui peut être amplifié par une mélodie ou un son particulier.

L'ancrage kinesthésique est celui du toucher, du mouvement et de l'émotion. On peut y associer un geste : main sur l'épaule, index et pouce, point fermé, respiration...

Poser un ancrage

1 / Choisir un état émotionnel que l'on souhaite voir apparaître. Il peut s'agir d'un état de détente, de relaxation, de forte motivation, d'une sensation de plénitude, d'un état de sérénité, de stress adapté, d'un état de détachement.

2 / Choisir un stimulus (respiration, lieu secure, gestuelle...) qui permettra d'ancrer l'état émotionnel désiré.

3 / En visualisant l'expérience passée, au cours de la montée de l'intensité de l'état émotionnel, on pose l'ancrage en utilisant le stimulus et en y associant l'état émotionnel désiré.