

## L'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.

### Le VAK

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

Associé à la respiration, l'ancrage peut alors devenir un tremplin vers l'état modifié de la conscience.

Les différents ancrages sont :

- 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 (lieu sûr).
- L'ancrage auditif est un sentiment de confiance 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...

## Les cinq étapes de l'ancrage en pratique<sup>1</sup> :

### 1<sup>ère</sup> étape :

Choisir un état désiré (La méthode du « lieu sûr »)

Il s'agit de déterminer l'état émotionnel que l'on souhaite voir apparaître lors de l'apparition du lieu sûr. Il peut s'agir par exemple d'un état de forte motivation, d'une sensation de plénitude, d'un état de sérénité, de non-stress, d'un état de détachement.

### 2<sup>ème</sup> étape :

Choisir une expérience passée où cet état émotionnel a existé (cible).

<sup>1</sup> La thérapie EMDR a développé la technique CIPOS (Constant Installation of Présent Orientation and Safety), très similaire à « l'ancrage » (Knipe J. 1996). Cette méthode permet de ramener et d'ancrer le patient dans le présent en cas de réactivation traumatique.

*Si l'on ne peut raccrocher l'état émotionnel désiré à une expérience vécue, il s'agit là d'une autre technique dite de « la double dissociation ».*

**3<sup>ème</sup> étape :**

Choisir un stimulus qui permettra d'ancrer l'état désiré (exemple : serrer l'index avec le pouce).

**4<sup>ème</sup> étape :**

Ressentir l'état désiré en visualisant l'expérience passée et poser l'ancrage. Au cours de la montée de l'intensité de l'état émotionnel, qui va aller en croissant, on applique le stimulus choisi. *Ne pas appliquer le stimulus lors de la décroissance de l'intensité émotionnelle, car il y a risque d'ancrer la chute.*

**5<sup>ème</sup> étape :**

Répéter et valider l'ancrage en répétant la quatrième étape trois fois, puis chaque jour jusqu'à ce que le stimulus seul provoque l'état désiré.

*Avril 2000*