

POSE D'UN AUTO-ANCRAGE

Les ancrages sont des associations entre un stimulus (ou plusieurs stimuli) et une réaction entraînée par ce(s) dernier(s).

Ces schémas de type “stimulus-réponse” sont des mécanismes naturels que l’on rencontre dans nombre de situations du quotidien :

- Je vois le feu rouge et je m’arrête.
- J’entends une chanson qui me parle et cela me remémore des souvenirs particuliers, ce qui provoque un changement de mon état émotionnel.

L’hypnose permettant d’exalter l’apprentissage de ces associations de type “stimulus-réponse”, elle permettra d’un point de vue pratique, d’accompagner le sujet à effectuer un geste-clef pendant la séance, associé à la sensation proposée. Dans le contexte de l’exemple que nous développons, ceci lui permettra donc, à l’issue de la séance, de pouvoir en retrouver le bénéfice de la détente et de la relaxation éprouvées au moment où il le souhaite dans son quotidien de vie.

LA TECHNIQUE

- (Faire l’induction hypnotique par relaxation musculaire.)
- Demander au sujet d’effectuer un geste-clef simple (comme serrer le pouce et l’index).
- Placer des suggestions telles que chaque fois qu’il agira ainsi, il pourra retrouver les bénéfices de la sensation de détente obtenue.
- (Ramener la personne en état ordinaire de conscience)



L’auto-ancrage

LA PRATIQUE

Dans l'exemple suivant, le praticien fait poser l'ancrage par le sujet pour qu'il puisse l'utiliser dans sa vie quotidienne en tant que support :

(Pose d'un auto-ancrage)

" Maintenant... Vous allez pouvoir ancrer cette sensation de détente... de relaxation profonde et agréable que vous vivez en ce moment... pour pouvoir la retrouver dans votre vie de tous les jours... chaque fois que vous en avez besoin... Tout naturellement... Le pouce et l'index de cette main droite... vont maintenant se rapprocher... venir se toucher... et cela va se faire tout seul... pendant que vous continuez à ressentir cette sensation d'apaisement..."

A partir de maintenant... il vous suffira simplement de refaire ce simple geste pour retrouver instantanément cette sensation de détente et de relaxation profonde [Répéter cette dernière phrase plusieurs fois]

Vous pouvez relâcher tranquillement... et rester dans ces sensations agréables pendant que je vais commencer à compter..."

L'ESSENTIEL

- La pose d'un auto-ancrage, à l'aide d'un geste-clef, simple, permet à la personne de retrouver le bénéfice des sensations vécues pendant la séance dans son quotidien de vie.
- La technique s'effectue en fin de séance, juste avant de ramener la personne.