

### PNL – Fiche 3 – Protocole « poser une ancre »

1. Demander au sujet de choisir l'état interne désiré que l'on appelle K+. Par exemple la joie, le calme, l'énergie, la concentration.
  - qu'est-ce que tu as envie de ressentir dans la situation particulière dont tu m'as parlé ?
2. Lui demander de retrouver une expérience spécifique lors de laquelle il a ressenti son état désiré K+.
  - maintenant j'ai besoin d'une expérience que tu as vécue où tu ressentais [de la motivation, du calme, de l'énergie, etc.]. Si tu as envie de parler de cette expérience, tu peux, si tu as envie de la garder pour toi, tu peux.
3. Lui demander à quelle partie du corps il souhaite le rattacher (inter-phalanges, poignet, poing par exemple). Cette partie du corps doit être facilement accessible dans les moments où il en aura besoin.
  - si tu devais choisir un endroit sur ton corps à stimuler ce serait quoi ?
  - xxx
  - à un moment donné je vais te demander de le stimuler.
4. Lui faire fermer les yeux ou fixer un point et le reconnecter à son expérience K+ en le guidant : on va balayer tout le VAKOG + sous-modalités si possible :
  - Tu vas repenser à ton expérience. C'est quand ?
  - Il est quelle heure ?
  - C'est où ?
  - Vous êtes combien ?
  - Qu'est-ce que tu es en train de faire ?
  - Je vais te proposer de rentrer dans l'expérience et de t'y associer pleinement. Tu peux rapprocher l'image de toi, tu peux rentrer dans l'image. Tu vas retourner à ce moment là. Et tu peux observer tout ce qu'il y a à observer autour de toi, près de toi, loin de toi, balayer du regard tout ce qu'il y a autour de toi, observer s'il y a des couleurs ou si c'est en noir et blanc, si c'est sombre ou lumineux, si c'est flou ou net, si c'est figé comme une photo ou si ça bouge comme une vidéo. Et pendant que tu continues à observer, tu peux te reconnecter aux sons, aux bruits, au silence, écouter si les sons sont forts ou faibles, si le rythme est rapide ou lent, si tu entends des sons plutôt graves ou aigus. Et tout en faisant cela, tu reprends contact avec les sensations que tu ressens dans ton corps à ce moment là. La façon dont tu es installé, le rythme de ta respiration, la température extérieure. Est-ce que tu ressens du chaud, du froid, est-ce qu'il y a de l'air ou non, est-ce que c'est doux ou fort, est-ce que c'est léger ou puissant. Et peut-être que tu peux te reconnecter à ce que tu imagine ou tu te dis à ce moment. Et tu vas te reconnecter aux odeurs que tu sens à ce moment là, si elles sont fortes, douces, épicées ou sucrées, à un goût, fort, doux, sucré, salé... Et là tu vas ressentir cet état positif qui s'installe, là, maintenant, dans ton corps. Qu'est-ce que tu peux faire pour augmenter cet état positif ?
5. Quand le coaché commence à ressentir l'état désiré, lui demander de poser l'ancre (= faire une pression avec un doigt sur la partie du corps préalablement définie) pendant au moins 20 secondes jusqu'à ce que cet état soit à son maximum. Lui demander à combien sur 10 il ressent

[calme, énergie, etc.] et comment il peut l'augmenter un peu plus (avec les sous-modalités)

- Si tu augmentes le son là, est-ce que tu augmentes ce ressenti ?
  - Si tu mets plus de lumière, est-ce que tu augmentes ce ressenti ?
6. Lui demander s'il veut associer un son, un image à cet ancrage (plus l'ancrage est riche, mieux il fonctionne).
  7. Ensuite on lui demande de lâcher l'ancre.
  8. On fait un état séparateur en lui demandant : « on est quel jour » ou « quel est ton numéro de téléphone » pour le sortir de son expérience et de son état interne.
  9. On va lui faire tester l'ancre en la restimulant. Si l'ancrage est réussi, le coaché va ressentir l'état désiré. Si ce n'est pas le cas, recommencer.