



## Newsletter n°12 : Avril 2012

### Jeter l'ancre ou la créer ? Ancrage, empreintes et sécurité relationnelle

A nous répéter petits que « nous sommes petits, que nous sommes nuls, que nous ne sommes pas faits pour le piano... » et tant d'autres exemples que je vous laisse piocher dans votre propre vie, nous finissons par l'avoir parfaitement intégré et, plus ou moins consciemment, nous agissons en conséquence.

A voir toujours les publicités, les mêmes films, nous gardons les images en mémoire. Certaines visions sont d'ailleurs tellement forte, elles nous mettent si fortement en moi, qu'une seule fois suffira pour que l'image nous hante !

A force que vos enfants vous reposent la même question, écoutez la même ritournelle, vous les entendez même sans leur présence... depuis que Camille a chanté « Au clair de la lune », cela ne me sort plus de ma tête. « Assez hurle son frère agacé »... évidemment, Julien aime le rap, alors au « clair de la lune, c'est rappé ! » !

A sentir la bonne odeur de la madeleine, que Marcel avait l'habitude de manger au moment du goûter chez sa grand-mère, toute odeur qui lui ressemble le renvoyait à ses moments magiques de son enfance. Rien qu'en pensant aux oursons à la guimauve que je mangeais étant petite, je souris et je me revois aller les acheter à la coopérative avec ma grand-mère et je ressens encore le douceur du nounours en bouche et la chaleur de la main de ma grand-mère...

Toutes ses sensations et ses pensées que nous gardons en nous, alors même que nous n'avons pas décidé de les apprendre et de les mémoriser, sont des ancres, des ancrages (des empreintes, des mémoires implicites -le mot en étant la partie explicite) en nous qui se sont installés au fil de répétition (ou bien parfois d'un seul épisode si intense que nous sommes « marqués à vie »... fort heureusement pas tout à fait...). Plus les canaux sensoriels (visuel, auditif, olfactif, gustatif, kinesthésique) ont été stimulés longtemps et simultanément, plus l'ancre est imprégnée.

Certaines sont de vraies ressources car elles nous permettent de nous évader vers un mieux-être en cas de difficultés. En thérapie, l'accompagnant va stimuler ses ancres déjà présentes pour apporter du bien-être et pouvoir en créer d'autres en stimulant régulièrement les mêmes sens et répétant les mêmes mots.

Votre thérapeute ne radote pas en raison de son grand âge, il ancre !

Son travail est aussi de déceler les ancrages négatifs qui se sont installés à votre insu, dont vous êtes plus ou moins conscient. Il aide ensuite à leur désactivation grâce à différentes techniques qui permettent de les faire disparaître ou de les atténuer. Il procède à leur désactivation sensorielle et aide également à la transformation des éventuelles croyances qui y sont associées (celles dont je parlais au début, comme je suis nul...). A discrétion, nous transformons certaines empreintes, nous ré-encodons neurosensoriellement des ancres plus adaptées au présent.

Une pensée peut susciter des sensations et inversement... les ancres, quelque soit leur nature, s'installent peu à peu dans le corps et l'esprit, dans le cerveau sensoriel (mésencéphale) et le cerveau « élaboré » (cortex) et influence la régulation corporelle (sur les aspects somatiques -respiration, battements cardiaques...) via le « tronc cérébral ». Les ancres prennent place dans tous les niveaux du cerveau ; on comprend ainsi leur puissance et comment notre cerveau peut nous « renvoyer dans le passé », comme si nous y étions.



Alors, jeter l'ancre ou la garder ? Tout dépend de ce qu'elle vous procure. Si vous décidez de la jeter, il vous faudra une aide et elle sera d'autant mieux éliminer que vous en poserez une autre, positive... les ancres sont aussi porteuses de l'ambiance et de l'environnement dans lequel vous avez baigné au moment où on vous répétait que « vous êtes quelqu'un de bien » ou à l'inverse « que vous êtes nul »...

Les faire évoluer demande, au-delà de techniques et de la répétition, de le faire avec un environnement et le soutien de gens qui sont porteurs de « positif » et prennent plaisir à vous aider. Ce sont alors les neurones-miroirs et d'autres parties du cerveau, et le système nerveux autonome, la partie dite « parasympathique ventrale », celle qui engage les êtres humains les uns envers les autres qui est activée.

Apprendre et transformer ces « empreintes cognitives et sensorielles », cela nécessite un visage qui vous sourit, vous soutient vraiment en face. On peut désactiver et activer des nouvelles ancres seuls, et en même temps, le cerveau humain et notre fonctionnement global est empreint du besoin de l'autre... c'est ancré dans notre phylogénèse. Alors, faisons -le ensemble 😊

Commencez par les mots, les petites habitudes et voyez celles qui mériteraient d'être « cultivées » encore, qui sont des stimulateurs de bonne humeur pour vous 😊

Je vous invite à laisser revenir vos ancres positives après cette lecture et à les « consommer » chaque jour sans modération pour vous ressourcer et démarrer une journée ensoleillée ☺... et trouver les personnes qui pourront vous aider à transformer les autres. Cherchez des personnes qui ancrent la bonne humeur, qui sourient...

Jetez l'ancre, s'alléger de certaines et partir en toute sécurité... c'est possible en ayant intégré la sécurité interpersonnelle justement ! Se sentir sécuriser par les autres humains, c'est possible. L'homme est un ami pour l'homme même si nous en avons douté 😊

*Bien ancrés sur nos deux pieds, tête et corps, on peut naviguer partout et auprès des autres... l'ancrage fondamental des humains est le besoin de sentir que les autres humains sont aussi là pour lui (bien attachés, nous sommes sécurisés et nous devenons explorateurs- théorie de l'attachement)*

