

L'ANCRAGE

Comment se détacher de la souffrance émotionnelle

Par le Docteur Igor THIRIEZ – Version 1.0 (23/12/2015)

L'ancrage consiste à combiner plusieurs techniques issues de la méditation (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) dans le but de **détourner l'attention** de la douleur ressentie. L'ancrage peut s'effectuer partout, n'importe quand et sans que personne ne le remarque.

Ces techniques sont à employer dès que les **émotions négatives** (anxiété, colère, honte etc.) deviennent menaçantes, lorsque la crise point à l'horizon et que la perte de contrôle est à redouter.

TECHNIQUES		
MENTALES	PHYSIQUES	ÉMOTIONNELLES
Se faire un rapport Ex. lieu, date, heure, prénom, nom, en vie	S'étirer le plus fort possible Les doigts, les jambes, les bras, le cou etc.	Se dire des trucs rassurants Ex. c'est un moment difficile, ça va passer
Décrire l'environnement Noms, formes, nombres, couleurs, etc.	Sentir les contacts du corps Avec les habits, la chaise, le sol etc.	Regarder des photos Ex. des proches et autres gens précieux
Lire quelque chose Se dire les phrases, les mots ou les lettres	Se cramponner à sa chaise Aussi fort que possible	Penser à un lieu sûr Et le décrire dans les moindres détails
Décrire une activité Dans les moindres détails (ex. cuisiner)	Sentir sa respiration Et se répéter un mot à chaque inspiration	Penser à ses favoris Ex. couleurs, plats, séries, artistes
Se réciter un truc lentement Ex. alphabet, chiffres, phrase, liste	Avoir un objet dans la poche Le toucher et détailler ses caractéristiques	Se réciter un truc inspirant Ex. chanson, poème, citation
Penser à un truc marrant Ex. souvenir, blague, scène de film	Toucher d'autres objets Et détailler leurs caractéristiques	Se dire des trucs valorisants Ex. je peux le surmonter, je suis fort
Jouer au jeu des catégories Ex. lister les villes qui commencent par "B"	S'appuyer sur les talons Et sentir le poids qui s'y applique	Se prévoir une récompense Ex. chocolat, bon repas, bain chaud
S'imaginer protégé du mal Ex. par un mur, des gardes, des pouvoirs	Marcher lentement Et penser : droite, gauche, etc.	Se projeter vers l'avenir Ex. une sortie cinéma prévue avec un ami
Relier le passé au présent Ex. penser aux anniversaires successifs	Sauter ou sautiller sur place Et sentir poids, mouvements et contacts	
	Mettre les mains sous l'eau Et la sentir couler, pas trop longtemps	

Pour que ces techniques soient **efficaces**, il faut les pratiquer :

SOUVENT : plus c'est répété (même quand ça va), mieux ça marche

RAPIDEMENT : moins il y a de préliminaires (une fois n'est pas coutume), mieux ça marche

LONGTEMPS : plus c'est long (une fois n'est encore pas coutume), mieux ça marche

CONSCIEMMENT : plus les bénéfices sont constatés (pétition de principe), mieux ça marche

ORIGINALEMENT : plus les techniques sont personnalisées, mieux ça marche

PRÉCOCEMENT : plus c'est prématûré (une fois n'est toujours pas coutume), mieux ça marche