

Les deux méthodes que l'on vient de voir, sont un peu contraignantes. La dernière méthode demande plus d'entraînement mais elle est extrêmement efficace pour se mettre rapidement et discrètement dans un état donné, de plus elle est plus fine. C'est la méthode de l'ancrage.

Cette méthode, on l'utilise sans le savoir et souvent pour faire n'importe quoi. Si vous avez un problème avec un de vos camarades et qu'à chaque fois qu'il est là ça se passe mal, au bout d'un moment à peine vous le voyez vous vous sentez mal. Pour d'autre sa sera à peine vous entendez sa voix vous vous sentez mal. Autre exemple, votre meilleur(e) ami(e) s'est acheté un bijoux ou un vêtement que vous trouvez ridicule ou moche, au bout d'un moment vous vous mettez à apprécier l'objet en question. Ce qui se passe c'est que vous associez à un stimulus un état d'esprit. Sensation désagréable pour la voix ou le visage de votre ennemi, sensation agréable à la vision de l'objet de votre ami(e). Le cerveau associe naturellement l'émotion et les circonstances qui ont provoqué l'émotion, c'est automatique et involontaire en général, mais comme on connaît le mécanisme on va pouvoir l'utiliser à notre avantage.

**L'idée c'est de créer une association profitable.** Pour briller scolairement on a besoin de bien être attentif en classe, de bien apprendre, et d'être suffisamment détendu pour pouvoir réutiliser nos connaissances à l'oral comme à l'écrit. Ça fait trois états d'esprits, un peu beaucoup donc on va simplifier, on va ancrer une forte sensation de bien être. L'idée ça serait de faire coïncider une forte sensation de bien être avec un stimulus que l'on pourrait utiliser n'importe quand, donc un stimulus discret.

### Exercice 3

Commencez par noter sur une feuille un maximum de souvenirs de moments de joie, de bonheur, de détente. Vous pourrez compléter la liste à mesure que d'autres souvenirs vous reviendront à l'esprit. Au moins trois fois par jour, repensez à un de ces moments de bonheur, et quand vous êtes bien au sommet de l'émotion, touchez votre cuisse droite avec votre main droite (on peut faire l'encrage partout ailleurs, mais si on le fait ainsi, on pourra y accéder discrètement). Et là vous créez une association, un ancrage. Quand vous êtes un peu déprimé vous pouvez tester votre ancrage et là le bonheur va effacer la déprime. Attention l'ancrage c'est comme recharger une pile, quand on l'utilise elle se vide.

**Conclusion** : on peut accéder très rapidement à nos ressources en utilisant des ancres.