



GERER LES MOMENTS DE TENSION



ASTUCE 2 – UN ANCRAGE POSITIF

OBJECTIFS

- **Gérer** les moments de tension
- **Eviter** la survenue d'une crise
- **Faire baisser la tension** pour soi et/ou pour l'élève

MISE EN ŒUVRE

L'ancrage positif est une technique utilisée en Programmation Neuro-Linguistique (PNL). Cela consiste à associer un état émotionnel positif à un geste prévu pour pouvoir créer un conditionnement bénéfique.

Ainsi, à chaque fois que vous avez besoin de renouer avec ce ressenti (par exemple, lors d'une situation de stress liée à des comportements inadaptés), il vous suffira de refaire le geste qui lui est associé.



Voici une proposition de processus à réaliser seul ou en équipe :

1 – Choisissez une expérience du passé qui a provoqué une émotion de calme et de sérénité. Retrouvez ce moment où vous avez ressenti cette émotion.

2 – Choisissez un geste qui va représenter votre ancrage positif et qu'il est possible de faire discrètement, sans que personne ne puisse le voir. Cela peut être par exemple : toucher sa bague, se toucher l'épaule, le nez, relier deux doigts entre eux...

3 – Installez-vous confortablement et repensez au souvenir que vous venez de choisir. Replacez-vous dans cette scène en faisant en sorte de vous rappeler les détails (couleurs, odeurs, sons...). Faites revenir à vous l'émotion ressentie.

4 – Faites alors le geste que vous avez choisi pour l'associer à ce souvenir et à cette émotion. Pour ancrer le geste, vous pouvez refaire ces étapes plusieurs fois.

Vous pouvez aussi faire cette démarche avec vos élèves pour qu'ils puissent eux aussi se construire un ancrage positif auquel ils pourront faire appel dans des situations de stress.

