

## **CRÉER UN POINT D'ANCRAGE POUR RAPPELER UN ÉTAT D'ESPRIT DE FLUIDITÉ** **Par Bob Bodenhamer, D.Min.**

Tel que promis, voici un modèle dont nous avons déjà parlé, un modèle dont j'aimerais que vous vous souveniez pour sa simplicité. Il recèle, en effet, le potentiel de vous être utile tout au long de votre parcours vers une fluidité améliorée. Bien que je vous aie dit qu'il est facile à utiliser, il n'en demeure pas moins que cette méthode exige beaucoup d'exercices avant qu'elle ne devienne suffisamment incrustée en vous pour que vous puissiez y faire appel juste avant de placer cet appel téléphonique tant craint ou de parler avec votre patron, etc. Je vous suggère d'imprimer ce texte recto-verso afin de l'avoir sur vous, à porté de main, pour vous y exercer lorsque vous aurez quelques minutes de libres. Je vous joins le texte en Word et en PDF pour que vous puissiez l'imprimer avec un format de police à votre choix.

En PNL, nous désignons « Ancrage »<sup>i</sup> ce processus par lequel nous incorporons quelque chose en notre subconscient au point de pouvoir le rappeler à volonté. Dans les paragraphes suivants, je vous ferai découvrir le modèle de PNL dit « Ancrage » dans un contexte de « Parler avec fluence / sans bégayer ». Par ce modèle, mon objectif est de vous montrer comment instaurer un état d'esprit de fluence si bien ancré que vous pourrez facilement rappeler votre ancrage pour parler avec fluence lorsque vous en aurez besoin, comme lorsque vous devez placer un appel téléphonique que vous craignez tant.

En prenant votre temps pour bien l'installer mais, surtout, de bien vous y exercer, il pourrait vraiment contribuer à éradiquer votre état d'esprit de bégaiement. Ce modèle a pour but de vous permettre de « conserver » un état d'esprit de fluidité même dans des circonstances où, normalement, vous bloqueriez/bégayeriez.

1. Rappelez cette agréable expérience que d'être fluent.
2. Remplacez-vous mentalement en cet instant, à ce moment où vous étiez fluide. Commencez par le faire visuellement. Visualisez-vous vous exprimant avec fluence, peu importe que vous étiez seul ou en compagnie d'un ami ou d'un membre de votre famille. Il est important de vous y voir. Vous devez « y être », regardant avec vos yeux, entendant avec vos oreilles et, c'est important, ressentant maintenant ce qu'alors ressentiez.

Alors que vous vous retrouvez à nouveau dans ce moment, bien que mentalement, ressentant ce que, à ce moment-là, vous ressentiez, portez une attention particulière à ce que / ou à la/aux personne(s) que vous voyez. Prenez un instantané de ce que vous voyez pour pouvoir le rappeler à volonté. Croisez votre index et votre pouce tout en visualisant le contexte dans lequel vous vous exprimiez sans bégayer. (Ancrage visuel)

3. Y avait-il des sons quelconques dans ce souvenir ? Vous entendez-vous parler avec fluence ? Vous le pouvez certainement. Portez attention à la façon dont cela résonne en vous. Quel était le volume de votre voix ? Quelle était la qualité sonore de votre voix ? Et alors que vous vous rappelez avoir parlé avec fluence, d'où provenait le son arrivant à vos oreilles ? Était-il quelque part dans votre tête ? À moins qu'il ne provienne hors de votre tête ? S'il provenait de l'extérieur de votre tête, provenait-il à votre oreille droite ou gauche ? Portez attentions au son de votre voix en parlant avec fluidité. N'est-ce pas « fort agréable » ? Écoutez vous distinctement. Croisez encore votre index et votre pouce tout en vous entendant vous exprimer avec fluidité. (Ancrage auditif)

4. Maintenant, demeurant toujours dans ce moment, voyant ce que vous y aviez vu tout en ressentant d'agréables sensations, notez l'endroit de votre corps où vous ressentez cette/ces « agréable(s) sensation(s) ». Est-ce au niveau de la poitrine ? Du cœur ? De l'estomac ? De la tête ? Où, dans votre corps, cette sensation est-elle la plus intense ? Notez comment vous la ressentez. S'agit-il d'une sensation intense ou légère ? Pouvez-vous associer une forme à cette sensation ? Cette forme est-elle bien définie ou est-elle, au contraire, floue ? Et, le plus important, *où dans votre corps, ressentez-vous cette/ces agréable(s) sensation(s) ?* Et alors que vous ressentez pleinement ce plaisir de parler sans bégayer, croisez l'index et le pouce une fois de plus. (Ancrage kinesthésique ou ancrage sensoriel).

Vous venez, en fait, « de créer » des ancrages en croisant ensemble votre index et votre pouce afin de voir, d'entendre et de ressentir votre état d'esprit de fluence. Créer un ancrage de cette manière établit un état esprit-corps de fluence plus durable qu'un ancrage faisant appel à un état sensoriel.

5. Faites maintenant le vide de votre esprit en pensant à autre chose. Une fois votre esprit au neutre, 1) retournez dans le contexte où vous vous exprimiez sans bégayer. 2) Entendez-vous parler avec fluence ; puis 3) ressentez cette formidable sensation que de vous présenter à quelqu'un sans bégayer.
6. Alors que vous voyez, entendez et ressentez ce que c'est que de parler avec fluence, pourquoi ne pas croiser votre pouce droit avec votre index droit ? Faites-le fermement mais avec délicatesse et seulement lorsque vous vous voyez, entendez et ressentez parler sans bégayer.
7. Test : Maintenant, quittez cet état d'esprit de fluidité et chassez de votre esprit toute pensée semblable pour penser à ce péquenaud qui vient d'écrire, spécialement pour vous, ce modèle (moi, Bob). En PNL, nous désignons cette action « rompre un état ». <sup>1</sup> Une fois accédé à un « autre » état, croisez votre pouce et votre index tout en appliquant la même pression que lorsque vous visualisiez le contexte dans lequel vous parliez sans bégayer, que vous vous entendiez parler avec une parfaite fluence et que vous ressentiez cette agréable sensation que de vous exprimer clairement et avec fluidité.

Maintenant que vous l'avez suffisamment bien ancré au point de pouvoir ressentir cet agréable sensation aussi intensément que vous la ressentiez pendant et juste après que vous ayez parlé sans bégayer, alors même que vous ressentez cette sensation de parler avec fluidité, croisez vos doigts tout en voyant, entendant et ressentant ces agréables sensations.

Exercez-vous, exercez-vous et exercez-vous encore : afin de l'installer dans votre subconscient, il vous faudra répéter maintes et maintes fois cette routine. Je dois préciser qu'avec le temps, il est fort possible que le modèle perde de sa force. Sans parler de cette réalité que l'état d'esprit de « crainte du bégaiement » qui « surgit » inopinément est à ce point puissant qu'il contamine souvent votre « état de fluidité ». Que faire alors ? Vous devez simplement mettre en oeuvre, encore et encore, le modèle ci-haut décrit. Réinstallez-le.

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.  
www.masteringstuttering.com

[bobbybodenhamer@yahoo.com](mailto:bobbybodenhamer@yahoo.com)

---

<sup>1</sup> « Breaking state ».

Traduction de *How to Anchor and Recall a Fluent State of Mind*, par Bob Bodenhamer.  
Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, juillet 2013.

---

<sup>i</sup> **Ancrage**, ou point d'ancrage (Anchoring) : Terme emprunté au Comportementalisme. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tous les systèmes de représentation. Un lien, une connexion ou une association entre deux choses. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. On dit qu'il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. C'est le processus de base de la cartographie dont l'équivalent linguistique est le Complexe d'Équivalence (voir définition). On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non-verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages (Collapse Anchors). L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Le concept d'ancrage en PNL découle directement de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique. (Dans l'expérimentation de Pavlov, la fourchette était le stimulus (ancrage) qui amenait le chien à saliver.) Voir *User's Manual of the Brain* pour une description complète afin d'établir un point d'ancrage.