



# Allez zou !

conseils, astuces pour parents

# L'ancrage positif

## o Créer un état ressource

L'ancrage en PNL correspond à un état émotionnel positif que l'on aura enregistré...

Lorsque votre enfant ressent une émotion positive (réussite, joie, etc...), vous pouvez lui ancrer cet état.





## L'ancrage

### Idées clés:

- Utiliser un « souvenir » positif dans un moment difficile...
- Quand votre enfant ressent des émotions négatives, vous pourrez activer l'ancre de la réussite (p.ex.) en lui touchant l'ancre que vous lui aviez mise sur l'épaule pour réactiver chez lui des sensations positives de réussite.

### Utilisez les 3 voies suivantes:

- Parlez-lui (le féliciter, valider ses émotions): ancre auditive
- Mettez-vous à sa hauteur pour lui parler et regardez-le en même temps : ancre visuelle
- Touchez-le au même moment à un endroit précis et toujours au même endroit pour la même émotion (l'épaule, la nuque, le poignet): ancre kinesthésique

