

Outil "Ecole et Bien-être" n°6

L'ANCRAGE DE CONFIANCE

Objectif

Intensifier ou activer sa **confiance en soi**.

Effets secondaires ;-)

- Passer un moment de **bien-être** à travers un souvenir.
- Développer son **imagerie mentale**.
- Développer son **ressenti physique**.



Matériel

Rien :) Vous pouvez utiliser cet enregistrement si souhaité :

<https://ecole-et-bienetre.com/wp-content/uploads/2018/11/lancrage-de-confiance-outil-1-ecole-et-bien-etre-0003.mp3>

Déroulement

1. **Se souvenir** d'un moment où on a eu confiance en soi.

- Pour se faire, il est utile d'être détendu. Choisir un moment où l'on se sent bien et en paix. On peut s'aider en se concentrant sur sa respiration. On peut fermer les yeux (les petits n'ont souvent pas besoin de cela pour se souvenir).
- Vous pouvez avoir un enregistrement/un texte écrit que chaque élève écoute/lit quand il souhaite faire l'exercice ou le faire en groupe (cf. Matériel).
- Si le souvenir ne vient pas après quelques minutes, pas de souci. On recommence à un autre moment et on est attentif à un futur moment de sa vie où l'on ressentira cette confiance pour le prochain exercice.

2. **Intensifier** ce souvenir : mettre les couleurs, les sons, les odeurs ...

3. **Ancrer** la sensation de confiance en soi :

- Lorsque la sensation de confiance en soi est à 100%, visualiser un symbole ou faire un geste discret.

4. Tranquillement **revenir** ici et maintenant. Ouvrir les yeux (si fermés).

- 5. **Tester l'ancre** : fermer (ou non) les yeux, se concentrer sur sa respiration et visualiser le symbole ou faire le geste. Ressentir la sensation de confiance en soi.

À utiliser sans modération :) Plus on utilise l'ancre, plus elle est rapide et intense.



VOICI LE TEXTE DE L'ENREGISTREMENT (lien sous "Matériel")

Bienvenue pour ce moment de confiance en toi et de découverte de ton ancre. Une ancre qui te permettra d'augmenter ta confiance en toi quand tu en as besoin. Avant un examen par exemple.

Pour commencer, tu vas te mettre dans une position agréable. Une position dans laquelle tu es détendu, mais restes éveillé.

C'est fait ? Ok ? Si tu le souhaites, tu peux fermer les yeux. Commence à te concentrer sur ta respiration. Ressens l'air qui entre et qui sort de ton corps. Peut-être que ton ventre se gonfle ou peut-être ta poitrine. Ressens également les parties de ton corps qui touchent l'endroit sur lequel tu te trouves. ... Et ressens à nouveau ta respiration.

Maintenant, souviens-toi d'un moment où tu t'es senti sûr de toi, plein de confiance et déterminé. Cela peut avoir duré quelques secondes, quelques minutes ou même plusieurs heures, peu importe.

Était-ce le jour où tu as sauté par-dessus un obstacle ? Où tu as réussi une figure en sport ? Où tu es passé au niveau supérieur dans un jeu ? Peut-être était-ce le jour où tu as aidé un ami/e ou lorsque tu as joué pour la première fois un morceau de musique en entier ? Il y a un moment dans ta vie, lointain ou récent, où tu as ressenti une grande confiance en toi.

C'est bon ? Tu l'as ?

Imagine-toi en train de vivre ce moment : intensifie les couleurs, ajoute les bruits que tu entends et même les odeurs. Peut-être que quelqu'un parle. Où te trouves-tu ? Dans quelle position es-tu ? Comment es-tu habillé ? Que se passe-t-il ?

Ressens cette confiance que tu as en toi. Comme c'est agréable ! Intensifie cette sensation de plus en plus. Encore et encore jusqu'à 100% !

Lorsque tu es à 100% de confiance en toi, imagine un symbole pour représenter cette confiance. Cela peut être un objet fétiche ou n'importe quelle image qui te vient à l'esprit maintenant. Tu peux aussi faire un geste discret avec ta main qui sera le signe de ta confiance en toi. C'est ce qu'on appelle une ancre (comme celle pour fixer un bateau).

Ton cerveau associe ce symbole/ce geste avec la confiance en toi. Chaque fois que tu imagineras ce symbole ou feras ce geste, tu retrouveras cette confiance en toi. Ce ressenti agréable que tu viens de revivre.

Maintenant, tu peux tranquillement sortir de ce souvenir et revenir dans la pièce ici et maintenant. Si tu avais les yeux fermés, tu peux les ouvrir quand tu te sentiras prêt.

Pense à réactiver cette ancre le plus souvent possible. Plus tu la testes, plus elle viendra rapidement et intensément.

Avant de terminer, tu vas la tester une fois. Ferme à nouveau les yeux si besoin et concentre-toi sur ta respiration. Sur ton ventre ou ta poitrine qui se gonfle quand tu inspires et qui redescend quand tu expires.

Maintenant, active ton ancre. Revois ton symbole ou fais le geste choisi. Et ressens ce qui se passe. Tu sens cette confiance en toi revenir ? Cette sensation agréable ?

Si c'est le cas, tu as activé ton ancre et tu peux le refaire plusieurs fois aujourd'hui si tu le souhaites.

Sinon, je te propose de refaire l'exercice à un autre moment pour activer ton ancre. Il faut parfois plusieurs exercices pour créer complètement son ancre.

Reviens à un moment où tu te sentiras bien et détendu.

À bientôt !

Je vous rappelle que tous les outils que je vous propose sont également à PROPOSER aux élèves et non à leur imposer.

Enseigner proche des besoins de l'enfant signifie leur laisser des choix. La plupart d'entre vous ont déjà beaucoup de matières imposées !

Ces outils sont également pour vous et je vous invite à les tester en même temps que vos élèves. Proposez-leur uniquement ceux qui vous parlent ou adaptez-les pour qu'ils vous correspondent ainsi qu'à vos élèves. Vous ne pouvez pas partager quelque chose en quoi vous ne croyez pas !

Je détaille peu le déroulement, afin que vous puissiez vous approprier l'outil et l'adapter à vous et à vos élèves. Si vous avez des questions, contactez-moi par mail à vanessa@ecole-et-bienetre.com

Rappelez-vous que vous plantez des graines et qu'il n'est pas nécessaire de tirer sur la plante pour qu'elle pousse ! Arrosez vos élèves de votre amour et de votre bienveillance :-)

Je vous remercie de ne pas dupliquer **ce document** ni de le transmettre directement. Si vous pensez qu'il peut être utile à quelqu'un et que vous souhaitez le partager, merci de **donner le lien de mon site** à cette personne, afin qu'elle puisse le télécharger : <https://ecole-et-bienetre.com/>

Vous pouvez me retrouver aussi sur <https://www.facebook.com/Coaching.Enseignants/>,
<https://www.instagram.com/vanessabeauverd/> et
<https://www.youtube.com/channel/UCrSSEseQ5SzE66i73QMQ3DA> :-)