
La technique conditionnée du

geste signal :

- Technique d' **auto conditionnement** , inspirée de la technique du « *signe signal* » utilisée en hypnose, et de la technique d'*ancrage* utilisée en P.N.L. (Programmation Neuro Linguistique)
- Qui utilise le geste comme **réflexe conditionné** selon les données Pavloviennes.
- Consiste à **associer** un état souhaité (calme, confiance, assurance...) à un geste.
- Avec le Geste Signal, je me dote d'un moyen de retrouver un **état optimal**,
 - soit en vue d'atteindre un **objectif**,
 - soit pour modifier un **comportement**,
 - soit pour **faire face à une situation**, en cas de stress, ou lorsque que l'on est déstabilisé par une cause provenant de l'intérieur (mes états d'âme, mes peurs, mes croyances, mes doutes, ma perte de confiance, une douleur...) ou provenant de l'extérieur (l'environnement, les autres, un évènement...)

Protocole :

- **Installation** = **Se vivre** dans l'état souhaité (se voir agir, penser, être comme on le souhaiterait)
- **Imprégnation** = **s'imprégner** de cet état (Respirations complètes, puis répétitions de formulations positives en respiration synchronique).
- **Fixation** = Une fois l'état bien installé, **associer** le geste en le répétant plusieurs fois et en se répétant : « *à chaque fois que je fais ce geste, je suis...je me sens...je deviens...* »
- **Réutilisation** : « *à partir de maintenant, ce geste est INDISSOCIABLE de cet état...je peux le refaire à tout moment...à chaque fois que j'ai besoin de retrouver tel état, je refais ce geste...* »

Entraînement :

Pour que la technique d'ancrage soit efficace, il nécessite un **entraînement régulier** durant les premières semaines, et ce selon de **2 modalités** :

- 1. D'abord par **la répétition** soit en écoutant la séance enregistrée ; soit, au bout de quelques écoutes, en le faisant de façon autonome sans passer par l'enregistrement. Idéalement, cette phase de répétition se fait quotidiennement pendant **3 semaines** (temps théorique moyen pour que l'inconscient intègre un nouveau conditionnement).
- 2. Parallèlement, il importe de **recharger** le geste dès que l'on se trouve en **train de vivre** une situation positive liée à l'état recherché (situation où l'on ressent calme, ou confiance en soi, ou lâcher prise, ou performance...)
- Avec la répétition et la réactivation du geste lors d'émotions ou états positifs,

le geste signal devient de plus en plus opérant.