

Recadrage de Contexte

1. Sujet identifie une "qualité négative", un défaut qu'il s'attribue ou que quelqu'un d'autre lui a attribué. par exemple "je suis un menteur". Identifie une expérience spécifique.
2. Programmeur lui demande :
 - ☞ de décrire le comportement spécifique et/ou le processus qu'il a dans cette expérience/contexte (a).
 - ☞ d'identifier la fonction positive de ce comportement /processus dans ce contexte.
3. P demande au S d'identifier un (ou des) autre(s) contexte(s) où ce même comportement/processus serait approprié et serait une ressource utile. Pour chacun de ces contextes le S s'imagine en train de faire ce comportement d'abord de manière dissociée en vérifiant qu'il n'y a pas d'inconvénient puis s'associe à l'expérience. Si il découvre un inconvénient il peut modifier légèrement le comportement ou changer de contexte.
4. P assiste le sujet à identifier un nouveau comportement qui satisferait mieux la fonction positive pour le contexte de base (contexte a). Eventuellement, utiliser le recadrage en 6 pas. S construit une image dissociée de lui-même en train de faire ce nouveau comportement dans ce contexte, vérifie l'écologie et puis s'associe .
5. Faites un pont vers le futur du nouveau comportement dans le contexte de base et de l'ancien comportement dans les nouveaux contextes.

RECACTXT