

Désactivation d'Ancres

1. **A identifie une situation du passé qui, lorsqu'il y pense maintenant comporte encore une sensation/émotion désagréable.** Pour cet exercice il est important que A choisisse une situation qui ne soit pas un gros traumatisme de sa vie et que ce ne soit pas une situation répétitive. Ne choisissez pas une réaction phobique.

2. **B fait émerger le sentiment/émotion chez A** en guidant A pour qu'il retourne "dans l'expérience" associé : *"... ferme les yeux, retourne dans cette scène... tu commences à revoir ce que tu vois dans cette situation, les gens qui t'entourent s'il y en a...tu prends conscience des sons....et comme tu prends conscience des sensations dans ton corps, tu recontactes l'émotion... et tu te laisses ressentir cette sensation..."* S'assurant que A est associé à l'expérience, **B calibre et pose l'ancre # 1.**

Etat séparateur : B fait ressortir A de son expérience. Pose une ou deux questions à A qui le ramènent ici et maintenant en conscience extérieure.

3. **B teste l'ancre # 1.** Déclenche l'ancre # 1 et calibre. Si votre ancre est bonne, vous devez retrouver au moins une partie des signaux physiologiques externes qui accompagnaient l'expérience.

Etat séparateur

4. **B demande à A d'identifier le sentiment/émotion le plus opposé à celui qu'il vient de réexpérimenter (ressource) et,**

d'identifier une situation/souvenir où il était en contact avec cette émotion ressource. Cette expérience peut avoir eu lieu dans un autre contexte, avec d'autres personnes, à une autre époque de sa vie. L'important est que cette situation comporte l'émotion ressource (sentiment opposé) avec une intensité équivalente au sentiment N°1.

5. **B guide A à s'associer à cette situation/expérience, calibre et pose l'ancre # 2.**

Etat séparateur

6. **B teste l'ancre # 2.**

Etat séparateur pendant lequel B instruit A qu'il va retourner dans l'expérience N°1 et, si cette expérience ou l'émotion qu'il ressentait dedans se transforme, qu'il laisse ce phénomène s'accomplir.

7. **B demande à A de retourner dans l'expérience N°1 et déclenche simultanément les deux ancres et calibre.** Normalement après avoir vu apparaître les calibrations 1 et 2 tour à tour en oscillation, celles-ci se stabilisent en montrant une configuration intermédiaire. (Cela peut prendre du temps - de 20 sec à 2 minutes).

Etat séparateur et prise de feed-back de A.

8. **Test et pont vers le futur :** B demande à A d'imaginer que le même genre de situation se reproduit dans le futur et calibre.

desactiv