

# LA CALIBRATION (EXERCICE)

## LANGAGE NON-VERBAL - CALIBRATION

*Par 3 :*

**A, B et C**, à tour de rôle.- 1 HEURE.

Histoires vécues sans paroles.

**A** pense à :

1. Une situation la plus agréable possible. (K +) Il se souvient de ce qu'il voyait, entendait, ressentait. (VAKOG) afin d'entrer réellement dans la situation.

**Etat séparateur.**

2. Une situation neutre, sans émotion. (K neutre) Rentre dans cette situation.

**Etat séparateur.**

3. Une situation désagréable. (K -) Prend également le temps de rentrer dans cette situation.

**Etat séparateur.**

**B et C** calibrent.

Ensuite **A** repense à ces 3 situations dans l'ordre qu'il souhaite.

**B et C** doivent retrouver l'ordre dans lequel **A** a revécu les situations.

**N.B.** Cet exercice n'a de sens que si les situations choisies sont réelles.

Prendre tout le temps nécessaire pour revivre chaque situation.

Prendre tout le temps nécessaire pour créer un état séparateur entre chaque situation.