

ASSOCIE / DISSOCIE

OBJECTIF :

Être capable d'utiliser aussi bien les sous modalités « **associé** » que « **dissocié** » en fonction de la situation.

INSTRUCTIONS :

Pense a une situation agréable et fais-t'en une représentation. Prends le temps qui te convient pour faire en sorte que la scène se passe **autour** de toi !
Vois-tu l'image avec tes propres yeux ? Ressens-tu les choses de la même façon que lorsque cette situation s'est déroulée réellement ?

- Si oui, tu es **ASSOCIE**.

Maintenant, souviens-toi d'une expérience légèrement désagréable.

Fais-t'en une représentation. Essaie de te voir dans l'image : Peux-tu mettre un cadre autour de cette image ?

- Si oui, tu es **DISSOCIE**.

DESACTIVER UNE ANCRE

OBJECTIF :

Désactiver les ancres d'une expérience désagréable

INSTRUCTIONS :

Pense a une expérience légèrement désagréable.

DISSOCIE-TOI, en faisant les choses suivantes :

- ✓ Met un cadre autour de l'image.
- ✓ Ajoute de la musique. Par exemple : Une musique de cirque.
- ✓ Passe le film en accéléré et/ou au ralenti.
- ✓ Extrapole une nouvelle image, comme dans une bulle de B.D.
- ✓ Modifie les séquences, soit en ajoutant quelque chose, soit en modifiant l'ordre. Par exemple, ajoute un succès après un échec, invente quelque chose qui t'aurais amusé, etc...