

ANCRAGE ET RESSOURCES

ANCRAGE SIMPLE

A souhaite être dans un état ressource, (par exemple détendu, joyeux, confiant, attentif, concentré, créatif).

B établit et garde le rapport.

B aide **A** à se mettre dans l'état ressource, c'est à dire à retrouver une situation ou il l'a déjà connu ou à imaginer une situation où il serait en pleine possession de cette ressource; (ce qu'il verrait, entendrait, ressentirait.).

B s'assure que **A** est dans l'expérience, (associé) et calibre pour choisir le bon moment. **B** ancre.

Etat séparateur.

B teste l'ancre (la calibration doit être identique ou très proche de celle du moment où la ressource a été ancrée.

ANCRAGE ET RESSOURCE DANS UN CONTEXTE UTILE.

A pense à une ressource qu'il possède et à laquelle il souhaiterait avoir accès plus facilement dans certains contextes.

B suscite l'état avec ressource et l'ancre. Calibre, teste, comme dans l'exercice précédent.

B demande à **A** dans quelle situation la ressource lui aurait été utile.

En maintenant l'ancre tout au long de l'expérience, **B** demande à **A** de s'imaginer dans cette situation passée avec la ressource.

Test : **B** demande à **A** de revivre la même scène sans tenir l'ancre. Calibre.

Pont sur le futur : **A** imagine une situation similaire avec ressource dans le futur, sans tenir l'ancre. **B** calibre.

Nota

Si la calibration n'est pas satisfaisante, **B** revient en arrière et ancre une nouvelle ressource en utilisant la même ancre (même endroit si l'ancre est Kiné).

Ex. **B** aide **A** à trouver une autre scène où il se sentait détendu, créatif, etc...)

EVIDENCE COMMUNICATION

Ancienne école du haut 26230 VALAURIE
Tel et Fax 04 75 98 54 51
Site : <http://perso.wanadoo.fr/evidence.com/>