

NEUTRALISER UNE EXPERIENCE NEGATIVE

La désactivation d'ancres consiste à opposer 2 expériences incompatibles, généralement un état positif (**K+**) à un état négatif (**K-**), de façon à neutraliser l'expérience négative.

Notre cerveau ne peut construire qu'une seule expérience à la fois et lorsque 2 ensembles d'informations empruntent en même temps les voies nerveuses, comme c'est le cas dans cette technique, elles sont immédiatement réorganisées en troisième, différente des 2 autres.

La désactivation d'ancre permet une transformation immédiate des composantes sensorielles de l'expérience négative, principalement de la dimension kinesthésique.

EXERCICE :

Cet exercice se pratique sans le contenu. Calibrez seulement.

A demande à **B** de se souvenir d'une expérience légèrement désagréable. Lorsque **B** retrouve l'émotion **K-**, **A** ancre, maintient quelques secondes.

Etat séparateur.

A demande à **B** de se souvenir d'une situation, d'un état ressource.

Quand **B** est dans l'expérience et retrouve l'émotion **K+**, **A** ancre à un autre endroit, (si ancre **K**) ou ancre auditivement.

Etat séparateur.

Vérifier les 2 ancres.

Activer les deux ancres en même temps pour déclencher les deux expériences.

Tester en demandant à la personne de s'imaginer dans la situation qui auparavant déclenchait l'expérience négative et observer sa réaction.

A calibre le comportement de **B**. Peut-il observer les mêmes réactions ?

B donne le feedback à **A** et dit en quoi l'ancrage a modifié son expérience.

Nota

S'assurer que la personne est réellement associée à son expérience. Doser l'expérience négative.